



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2020/10/13

2020/10/1~2020/10/15

| | 10月1日(木) | 10月2日(金) | 10月3日(土) | 10月4日(日) | 10月5日(月) | 10月6日(火) | 10月7日(水) | 10月8日(木) |
|-------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|----------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------|
| 10:30 | | 10:30~11:30 Hip&Leg Sayaka | 10:30~11:30 Pilates Workout Sayaka | 10:30~11:30 Basic Momo | close | 10:30~11:30 Advance (members only) Chinatsu | 10:30~11:30 Strech&Conditioning Nana | |
| 12:00 | | 12:00~13:00 Basic Momo | 12:00~13:00 Back&Arm Nana | 12:00~13:00 Hip&Leg Sayaka | | 12:00~13:00 Jump to Burn Nana | 12:00~13:00 Basic Sayaka | |
| 13:30 | | 13:30~14:30 Jump to Burn Uki | 13:30~14:30 Waist Chinatsu | 13:30~14:30 Body Balance Nana | | 13:30~14:30 Waist Chinatsu | 13:30~14:30 Back&Arm Nana | |
| 15:00 | | | 15:00~16:00 Hip&Leg Uki | 15:00~16:00 Basic Sayaka | | | | |
| | | | 16:30~17:30 Jump to Burn Nana | | | | | |
| | | | 18:00~19:00 Basic Momo | | | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Basic Chinatsu | 18:00~19:00 Back&Arm Chinatsu | | | | 18:00~19:00 Hip&Leg Momo | 17:30~18:30 Basic Momo | 18:00~19:00 Waist Chinatsu |
| 19:30 | 19:30~20:30 Body Balance Nana | 19:30~20:30 Hip&Leg Momo | | | | 19:30~20:30 Strech&Conditioning Nana | 19:00~20:00 Pilates Workout Sayaka | 19:30~20:30 Basic Momo |
| 21:00 | 21:00~22:00 Waist Chinatsu | 21:00~22:00 Basic Chinatsu | | | | 21:00~22:00 Basic Momo | 20:30~21:30 Hip&Leg Momo | 21:00~22:00 Back&Arm Chinatsu |

| | 10月9日(金) | 10月10日(土) | 10月11日(日) | 10月12日(月) | 10月13日(火) | 10月14日(水) | 10月15日(木) |
|-------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|-----------|-------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:30 Back&Arm Nana | 10:30~11:30 Basic Sayaka | 10:30~11:30 Back&Arm Nana | close | 10:30~11:30 Basic Momo | 10:30~11:30 Hip&Leg Momo | |
| 12:00 | 12:00~13:00 Body Balance Sayaka | 12:00~13:00 Waist Chinatsu | 12:00~13:00 Basic Momo | | 12:00~13:00 Waist Chinatsu | 12:00~13:00 Body Balance Uki | |
| 13:30 | 13:30~14:30 Jump to Burn Nana | 13:30~14:30 Strech&Conditioning Nana | 13:30~14:30 Pilates Workout Sayaka | | 13:30~14:30 Hip&Leg Momo | 13:30~14:30 Basic Sayaka | |
| 15:00 | | 15:00~16:00 Basic Sayaka | 15:00~16:00 Basic Momo | | | | |
| | | 16:30~17:30 Back&Arm Chinatsu | | | | | |
| | | 18:00~19:00 Jump to Burn Nana | | | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Basic Momo | | | | 18:00~19:00 Body Balance Nana | 18:00~19:00 Basic Chinatsu | 18:00~19:00 Jump to Burn Nana |
| 19:30 | 19:30~20:30 Advance (members only) Chinatsu | | | | 19:30~20:30 Back&Arm Chinatsu | 19:30~20:30 Pilates Workout Sayaka | 19:30~20:30 Hip&Leg Sayaka |
| 21:00 | 21:00~22:00 Hip&Leg Momo | | | | 21:00~22:00 Basic Nana | 21:00~22:00 Waist Chinatsu | 21:00~22:00 Basic Nana |

- ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 - ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
 - ・レッスン開始時刻1時間前を切ったのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
- ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

2020/10/16~2020/10/31

| | 10月16日(金) | 10月17日(土) | 10月18日(日) | 10月19日(月) | 10月20日(火) | 10月21日(水) | 10月22日(木) | 10月23日(金) | |
|-------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:30 Pilates Workout Uki | 10:30~11:30 Advance (members only) Chinatsu | 10:30~11:30 Body Balance Sayaka | close | 10:30~11:30 Stretch&Conditioning Nana | 10:30~11:30 Back&Arm Nana | | 10:30~11:30 Waist Chinatsu | |
| 12:00 | 12:00~13:00 Waist Chinatsu | 12:00~13:00 Hip&Leg special | 12:00~13:00 Waist Chinatsu | | 12:00~13:00 Back&Arm Chinatsu | 12:00~13:00 Basic Momo | | 12:00~13:00 Basic Momo | |
| 13:30 | 13:30~14:30 Basic Momo | 13:30~14:30 Body Balance Nana | 13:30~14:30 Basic Momo | | 13:30~14:30 Jump to Burn Nana | 13:30~14:30 Body Balance Nana | | 13:30~14:30 Hip&Leg special Chinatsu | |
| 15:00 | | 15:00~16:00 Basic Momo | 15:00~16:00 Hip&Leg special Chinatsu | | | | | | |
| | | 16:30~17:30 Hip&Leg special Sayaka | | | | | | | |
| | | 18:00~19:00 Basic Nana | | | | 18:00~19:00 Hip&Leg special Momo | 18:00~19:00 Waist Chinatsu | 18:00~19:00 Pilates Workout Sayaka | 18:00~19:00 Basic Nana |
| 18:00 | 18:00~19:00 Basic Sayaka | | | | 19:30~20:20 Peach Hip (members only) Uki | 19:30~20:30 Hip&Leg special Momo | 19:30~20:30 Body Balance Nana | 19:30~20:20 Peach Hip (members only) Sayaka | |
| 19:30 | 19:30~20:30 Jump to Burn Nana | | | | 21:00~22:00 Basic Momo | 21:00~22:00 Advance (members only) Chinatsu | 21:00~22:00 Basic Sayaka | 21:00~22:00 Back&Arm Nana | |
| 21:00 | 21:00~22:00 Hip&Leg Sayaka | | | | | | | | |

| | 10月24日(土) | 10月25日(日) | 10月26日(月) | 10月27日(火) | 10月28日(水) | 10月29日(木) | 10月30日(金) | 10月31日(土) | |
|-------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:30 Jump to Burn Chinatsu | 10:30~11:30 Basic Sayaka | close | 10:30~11:20 Peach Hip (members only) Sayaka | 10:30~11:30 Back&Arm Nana | | 10:30~11:30 Advance (members only) Chinatsu | 10:30~11:30 Basic Sayaka | |
| 12:00 | 12:00~13:00 Hip&Leg special Sayaka | 12:00~13:00 Back&Arm Nana | | 12:00~13:00 Body Balance Nana | 12:00~13:00 Basic Sayaka | 12:00~12:50 Peach Hip (members only) Sayaka | | 12:00~13:00 Stretch&Conditioning Nana | |
| 13:30 | 13:30~14:30 Basic Momo | 13:30~14:30 Hip&Leg special Momo | | 13:30~14:30 Basic Sayaka | 13:30~14:30 Jump to Burn Nana | | 13:30~14:30 Basic Chinatsu | 13:30~14:30 Basic Momo | |
| 15:00 | 15:00~16:00 Waist Chinatsu | 15:00~16:00 Basic Nana | | | | | | 15:00~16:00 Body Balance Sayaka | |
| | 16:30~17:30 Hip&Leg special Momo | | | | | | | 16:30~17:30 Basic Nana | |
| | 18:00~19:00 Basic Sayaka | | | | 18:00~19:00 Waist Chinatsu | 18:00~19:00 Hip&Leg special Uki | 18:00~19:00 Basic Momo | 18:00~19:00 Body Balance Nana | 18:00~19:00 Hip&Leg special Momo |
| 18:00 | | | | | 19:30~20:30 Basic Momo | 19:30~20:30 Pilates Workout Sayaka | 19:30~20:30 Jump to Burn Nana | 19:30~20:30 Basic Momo | |
| 19:30 | | | | | 21:00~22:00 Hip&Leg special Chinatsu | 21:00~22:00 Basic Chinatsu | 21:00~22:00 Hip&Leg special Momo | 21:00~22:00 Stretch&Conditioning Nana | |
| 21:00 | | | | | | | | | |

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00-18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)