



pilates

# pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2020/10/15

2020/11/1~2020/11/15

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

	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)	
10:30	close	10:30~11:30 Strech&Conditioning Chinatsu	10:30~11:30 Body Balance Uki		10:30~11:30 Basic Ayane	10:30~11:30 Back&Arm Ayane	10:30~11:30 Waist Kaho	
12:00		12:00~13:00 Basic Ayane	12:00~13:00 Hip&Leg special Chinatsu		12:00~13:00 Strech&Conditioning Kaho	12:00~13:00 Basic Chinatsu	12:00~12:50 Peach Hip Sayaka	
13:30		13:30~14:30 Jump to Burn Chinatsu	13:30~14:30 Basic Kaho		13:30~14:30 Basic Ayane	13:30~14:30 Back&Arm Ayane	13:30~14:30 Waist Lisa	13:30~14:30 Basic Ayane
15:00							15:00~16:00 Body Balance Uki	15:00~16:00 Hip&Leg special Lisa
							16:30~17:30 Pilates Workout Lisa	
							18:00~19:00 Basic Kaho	
18:00		18:00~19:00 Hip&Leg special Lisa	18:00~19:00 Back&Arm Ayane		18:00~19:00 Waist Kaho	18:00~19:00 Advance (members only) Chinatsu		
19:30		19:30~20:30 Back&Arm Ayane	19:30~20:30 Basic Lisa		19:30~20:30 Jump to Burn Chinatsu	19:30~20:30 Basic Kaho		
21:00		21:00~22:00 Waist Lisa	21:00~21:50 Peach Hip Sayaka		21:00~22:00 Basic Kaho	21:00~22:00 Hip&Leg special Chinatsu		

- ・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

2020/11/16~2020/11/30

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)	11月23日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Basic Kaho	10:30~11:30 Jump to Burn Chinatsu		10:30~11:20 Peach Hip Uki	10:30~11:30 Basic Lisa	10:30~11:30 Hip&Leg special Chinatsu	close
12:00		12:00~13:00 Hip&Leg special Lisa	12:00~13:00 Basic Kaho		12:00~13:00 Pilates Workout Lisa	12:00~13:00 Back&Arm Ayane	12:00~13:00 Waist Kaho	
13:30		13:30~14:30 Waist Kaho	13:30~14:30 Body Balance Sayaka		13:30~14:30 Basic Ayane	13:30~14:30 Body Balance Sayaka	13:30~14:30 Pilates Workout Lisa	
15:00						15:00~16:00 Hip&Leg special Lisa	15:00~16:00 Basic Kaho	
						16:30~17:30 Basic Kaho		
						18:00~19:00 Jump to Burn Chinatsu		
18:00		18:00~19:00 Back&Arm Ayane	18:00~18:50 Peach Hip Lisa	18:00~19:00 Basic Kaho	18:00~19:00 Basic Kaho	18:00~19:00 Waist Kaho		
19:30		19:30~20:20 Basic Lisa	19:30~20:30 Back&Arm Ayane	19:30~20:30 Hip&Leg special Chinatsu	19:30~20:30 Hip&Leg special Chinatsu	19:30~20:30 Jump to Burn Chinatsu		
21:00		21:00~22:00 Advance (members only) Ayane	21:00~22:00 Basic Lisa	21:00~22:00 Basic Ayane	21:00~22:00 Basic Ayane	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Kaho		

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

### 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）