



pilates

# pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2020/12/5

2020/12/1~2020/12/15

	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月5日(土)	12月6日(日)	12月7日(月)	12月8日(火)
10:30	10:30~11:30 Basic Nana	10:30~11:30 Waist spXmas Ayane		10:30~11:30 Basic Ayane	10:30~11:20 Peach Hip Sayaka	10:30~11:30 Jump to Burn Nana	close	10:30~11:30 Waist spXmas Sayaka
12:00	12:00~12:50 Peach Hip Lisa	12:00~13:00 Jump to Burn Nana		12:00~13:00 Hip&Leg special Sayaka	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Nana	12:00~13:00 Waist spXmas Ayane		12:00~13:00 Basic Momo
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Nana	13:30~14:30 Basic Ayane		13:30~14:30 Back&Arm Ayane	13:30~14:30 Basic Momo	13:30~14:30 Pilates Workout Sayaka		13:30~14:20 Peach Hip Sayaka
15:00					15:00~16:00 Waist spXmas Sayaka	15:00~16:00 Basic Ayane		
					16:30~17:30 Back&Arm Nana			
					18:00~19:00 Basic Momo			
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg special Sayaka	18:00~19:00 Pilates Workout Sayaka	18:00~19:00 Jump to Burn Nana	18:00~19:00 Body Balance Uki				18:00~19:00 Basic Momo
19:30	19:30~20:30 Basic Momo	19:30~20:30 Hip&Leg special Sayaka	19:30~20:30 Basic Momo	19:30~20:30 Waist spXmas Lisa				19:30~20:30 Advance (members only) Ayane
21:00	21:00~22:00 Body Balance Sayaka	21:00~22:00 Basic Momo	21:00~22:00 Back&Arm Nana	21:00~22:00 Basic Momo				21:00~22:00 Back&Arm Ayane

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

2020/12/16~2020/12/31

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

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