



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2021/1/6

2021/1/1~2021/1/15

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

	1月9日(土)	1月10日(日)	1月11日(月)	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	
10:30	10:30~11:30 Body Balance Nana	10:30~11:30 Basic Kaho	close	10:30~11:30 Basic Lisa	10:30~11:30 Waist Kaho		10:30~11:30 Jump to Burn Uki	
12:00	12:00~13:00 Basic Ayane	12:00~13:00 Strech&Conditioning Chinatsu		12:00~13:00 Back&Arm Nana	12:00~13:00 Pilates Workout Lisa		12:00~13:00 Basic Chinatsu	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Lisa	13:30~14:30 Basic Kaho		13:30~14:20 Peach Hip Lisa	13:30~14:30 Basic Kaho		13:30~14:30 Back&Arm Ayane	
15:00	15:00~16:00 Back&Arm Ayane	15:00~16:00 Hip&Leg Chinatsu						
	16:30~17:30 Basic Kaho	16:30~17:30 Pilates Workout Lisa						
	18:00~19:00 Waist Lisa							
18:00				18:00~19:00 Advance (members only) Ayane	18:00~19:00 Hip&Leg Chinatsu		18:00~19:00 Basic Kaho	18:00~19:00 Strech&Conditioning Nana
19:30				19:30~20:30 Body Balance Nana	19:30~20:30 Basic Ayane		19:30~20:20 Peach Hip Lisa	19:30~20:30 Waist Kaho
21:00				21:00~22:00 Basic Ayane	21:00~22:00 Jump to Burn Chinatsu		21:00~22:00 Hip&Leg 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

2021/1/16~2021/1/31

	1月16日(土)	1月17日(日)	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)	1月23日(土)	
10:30	10:30~11:20 Peach Hip Lisa	10:30~11:30 Waist Ayane	close	10:30~11:30 Basic Lisa	10:30~11:30 Back&Arm Ayane	close	10:30~11:30 Basic Lisa	10:30~11:30 Strech&Conditioning Kaho	
12:00	12:00~13:00 Basic Kaho	12:00~13:00 Hip&Leg Lisa		12:00~13:00 Waist Ayane	12:00~12:50 Peach Hip Lisa		12:00~13:00 Waist Ayane	12:00~13:00 Waist Ayane	12:00~13:00 Basic Lisa
13:30	13:30~14:30 Body Balance Nana	13:30~14:30 Back&Arm Ayane		13:30~14:30 Hip&Leg Lisa	13:30~14:30 Basic Ayane		13:30~14:30 Pilates Workout Lisa	13:30~14:30 Advance (members only) Chinatsu	13:30~14:30 Advance (members only) Chinatsu
15:00	15:00~16:00 Basic Lisa	15:00~16:00 Strech&Conditioning Kaho		15:00~16:00 Basic Kaho	15:00~16:00 Basic Kaho		15:00~16:00 Basic Kaho	15:00~16:00 Basic Kaho	15:00~16:00 Basic Kaho
	16:30~17:30 Waist Kaho	16:30~17:30 Basic Chinatsu		16:30~17:30 Hip&Leg Lisa	16:30~17:30 Hip&Leg Chinatsu		16:30~17:30 Hip&Leg Chinatsu	16:30~17:30 Hip&Leg Chinatsu	16:30~17:30 Hip&Leg Chinatsu
	18:00~19:00 Back&Arm Nana	18:00~19:00 Back&Arm Chinatsu		18:00~19:00 Back&Arm Chinatsu	18:00~19:00 Back&Arm Chinatsu		18:00~19:00 Back&Arm Chinatsu	18:00~19:00 Back&Arm Chinatsu	18:00~19:00 Back&Arm Chinatsu
18:00				18:00~19:00 Basic Chinatsu	18:00~19:00 Strech&Conditioning Kaho		18:00~19:00 Basic Ayane	18:00~19:00 Hip&Leg Chinatsu	18:00~19:00 Hip&Leg Chinatsu
19:30				19:30~20:30 Jump to Burn Nana	19:30~20:30 Hip&Leg Chinatsu		19:30~20:30 Waist Kaho	19:30~20:30 Basic Ayane	19:30~20:30 Basic Ayane
21:00				21:00~22:00 Hip&Leg Chinatsu	21:00~22:00 Basic Kaho		21:00~22:00 Back&Arm Ayane	21:00~22:00 Jump to Burn Chinatsu	21:00~22:00 Jump to Burn Chinatsu

	1月24日(日)	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)	1月30日(土)	1月31日(日)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Chinatsu	close	10:30~11:30 Basic Kaho	10:30~11:30 Body Balance Nana	close	10:30~11:30 Basic Ayane	10:30~11:30 Strech&Conditioning Kaho	10:30~11:20 Peach Hip Lisa	
12:00	12:00~13:00 Basic Ayane		12:00~13:00 Hip&Leg Chinatsu	12:00~13:00 Waist Kaho		12:00~13:00 Waist Kaho	12:00~13:00 Hip&Leg Lisa	12:00~13:00 Body Balance Nana	12:00~13:00 Basic Kaho
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn Nana		13:30~14:30 Waist Kaho	13:30~14:30 Basic Nana		13:30~14:30 Basic Nana	13:30~14:30 Back&Arm Ayane	13:30~14:30 Basic Chinatsu	13:30~14:30 Back&Arm Ayane
15:00	15:00~16:00 Back&Arm Ayane		15:00~16:00 Waist Lisa	15:00~16:00 Basic Kaho		15:00~16:00 Basic Kaho	15:00~16:00 Basic Kaho	15:00~16:00 Waist Lisa	15:00~16:00 Basic Kaho
	16:30~17:30 Basic Kaho		16:30~17:30 Hip&Leg Chinatsu	16:30~17:30 Advance (members only) Chinatsu		16:30~17:30 Advance (members only) Chinatsu	16:30~17:30 Advance (members only) Chinatsu	16:30~17:30 Hip&Leg Chinatsu	16:30~17:30 Advance (members only) Chinatsu
			18:00~19:00 Basic Ayane	18:00~19:00 Pilates Workout Lisa		18:00~19:00 Waist Kaho	18:00~19:00 Waist Kaho	18:00~19:00 Basic Ayane	18:00~19:00 Basic Ayane
18:00			18:00~19:00 Pilates Workout Lisa	18:00~19:00 Basic Ayane		18:00~19:00 Waist Kaho	18:00~19:00 Waist Kaho	18:00~19:00 Jump to Burn Chinatsu	18:00~19:00 Jump to Burn Chinatsu
19:30			19:30~20:30 Back&Arm Ayane	19:30~20:30 Peach Hip Lisa		19:30~20:30 Strech&Conditioning Chinatsu	19:30~20:30 Strech&Conditioning Chinatsu	19:30~20:30 Basic Lisa	19:30~20:30 Basic Lisa
21:00			21:00~22:00 Basic Lisa	21:00~22:00 Advance (members only) Ayane		21:00~22:00 Advance (members only) Ayane	21:00~22:00 Basic Kaho	21:00~22:00 Hip&Leg Chinatsu	21:00~22:00 Hip&Leg Chinatsu

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)