



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2021/1/15

2021/2/1~2021/2/15

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

	2月9日(火)	2月10日(水)	2月11日(木)	2月12日(金)	2月13日(土)	2月14日(日)	2月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Basic Ayane	10:30~11:30 Back&Arm Nana	10:30~11:30 Waist Chinatsu	10:30~11:30 Basic Sayaka	10:30~11:30 Hip&Leg Momo	10:30~11:30 Advance (members only) Ayane	close
12:00	12:00~13:00 Jump to Burn Chinatsu	12:00~13:00 Basic Ayane	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Nana	12:00~13:00 Hip&Leg Momo	12:00~13:00 Basic Sayaka	12:00~13:00 Basic Momo	
13:30	13:30~14:30 Waist Ayane	13:30~14:30 Body Balance Nana	13:30~14:30 Basic Ayane	13:30~14:20 Peach Hip Sayaka	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Nana	13:30~14:30 Back&Arm Ayane	
15:00			15:00~16:00 Jump to Burn Chinatsu		15:00~16:00 Basic Momo	15:00~16:00 Body Balance Sayaka	
			16:30~17:30 Basic Nana		16:30~17:30 Pilates Workout Sayaka	16:30~17:30 Basic Nana	
17:00			18:00~19:00 Back&Arm Ayane		18:00~19:00 Jump to Burn Nana		
18:00	18:00~19:00 Basic Momo	18:00~19:00 Hip&Leg Sayaka		18:00~19:00 Jump to Burn Nana			
19:30	19:30~20:20 Peach Hip Sayaka	19:30~20:30 Basic Momo		19:30~20:30 Waist Ayane			
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Momo	21:00~22:00 Pilates Workout Sayaka		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

2021/2/16～2021/2/28

	2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)	2月20日(土)	2月21日(日)	2月22日(月)	2月23日(火)
10:30	10:30～11:30 Hip&Leg Momo	10:30～11:30 Basic Sayaka		10:30～11:30 Basic Ayane	10:30～11:30 Hip&Leg Sayaka	10:30～11:30 Back&Arm Nana	close	10:30～11:30 Waist Ayane
12:00	12:00～13:00 Body Balance Nana	12:00～13:00 Hip&Leg Momo		12:00～13:00 Jump to Burn Chinatsu	12:00～13:00 Release & Strength Ayane	12:00～13:00 Basic Chinatsu		12:00～13:00 Pilates Workout Sayaka
13:30	13:30～14:30 Basic Momo	13:30～14:30 Advance (members only) Sayaka		13:30～14:30 Waist Ayane	13:30～14:30 Basic Uki	13:30～14:30 Pilates Workout Sayaka		13:30～14:30 Hip&Leg Momo
15:00					15:00～15:50 Peach Hip Sayaka	15:00～16:00 Stretch&Conditioning Nana		15:00～16:00 Basic Ayane
					16:30～17:30 Basic Momo	16:30～17:30 Waist Chinatsu		16:30～17:30 Release & Strength Chinatsu
17:00					18:00～19:00 Jump to Burn Nana			18:00～19:00 Basic Momo
18:00	18:00～19:00 Back&Arm Ayane	18:00～19:00 Jump to Burn Nana	18:00～19:00 Basic Sayaka	18:00～19:00 Hip&Leg Momo				
19:30	19:30～20:30 Basic Nana	19:30～20:30 Back&Arm Ayane	19:30～20:30 Body Balance Nana	19:30～20:30 Stretch&Conditioning Chinatsu				
21:00	21:00～22:00 Waist Ayane	21:00～22:00 Basic Nana	21:00～21:50 Peach Hip Sayaka	21:00～22:00 Basic Momo				

	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)	2月27日(土)	2月28日(日)
10:30	10:30～11:30 Body Balance Nana		10:30～11:20 Peach Hip Sayaka	10:30～11:30 Basic Momo	10:30～11:30 Waist Ayane
12:00	12:00～13:00 Basic Ayane		12:00～13:00 Back&Arm Nana	12:00～13:00 Hip&Leg Sayaka	12:00～13:00 Basic Momo
13:30	13:30～14:30 Stretch&Conditioning Nana		13:30～14:30 Basic Sayaka	13:30～14:30 Back&Arm Nana	13:30～14:30 Release & Strength Ayane
15:00				15:00～16:00 Basic Momo	15:00～16:00 Basic Nana
				16:30～17:30 Advance (members only) Sayaka	16:30～17:20 Peach Hip Sayaka
17:00				18:00～19:00 Body Balance Nana	
18:00	18:00～19:00 Pilates Workout Sayaka	18:00～19:00 Release & Strength Uki	18:00～19:00 Waist Ayane		
19:30	19:30～20:30 Hip&Leg Momo	19:30～20:30 Basic Ayane	19:30～20:30 Jump to Burn Chinatsu		
21:00	21:00～22:00 Basic Sayaka	21:00～22:00 Hip&Leg Momo	21:00～22:00 Basic Ayane		

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）