



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2021/2/15

2021/3/1~2021/3/15

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

	3月9日(火)	3月10日(水)	3月11日(木)	3月12日(金)	3月13日(土)	3月14日(日)	3月15日(月)
10:30	10:30~11:20 Peach Hip Lisa	10:30~11:30 Release & Strength Chinatsu	close	10:30~11:30 Body Balance Nana	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Kaho	10:30~11:30 Basic Lisa	close
12:00	12:00~13:00 Waist Kaho	12:00~13:00 Pilates Workout Lisa		12:00~13:00 Back&Arm Ayane	12:00~13:00 Basic Nana	12:00~13:00 Hip&Leg Chinatsu	
13:30	13:30~14:30 Basic Lisa	13:30~14:30 Hip&Leg Chinatsu		13:30~14:30 Basic Nana	13:30~14:30 Jump to Burn Uki	13:30~14:30 Basic Kaho	
15:00					15:00~16:00 Advance (members only) Chinatsu	15:00~16:00 Pilates Workout Lisa	
					16:30~17:20 Peach Hip Lisa	16:30~17:30 Waist Kaho	
17:00					18:00~19:00 Basic Chinatsu		
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Nana	18:00~19:00 Basic Kaho		18:00~19:00 Hip&Leg Chinatsu	18:00~18:50 Peach Hip Lisa		
19:30	19:30~20:30 Basic Kaho	19:30~20:30 Body Balance Nana		19:30~20:30 Waist Kaho	19:30~20:30 Release & Strength Chinatsu		
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Nana	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Kaho		21:00~22:00 Basic Chinatsu	21:00~22:00 Basic Lisa		

- ・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

2021/3/16～2021/3/31

	3月16日(火)	3月17日(水)	3月18日(木)	3月19日(金)	3月20日(土)	3月21日(日)	3月22日(月)	3月23日(火)
10:30	10:30～11:30 Basic Lisa	10:30～11:30 Waist Kaho		10:30～11:30 Release & Strength Uki	10:30～11:30 Waist Kaho	10:30～11:30 Pilates Workout Lisa	close	10:30～11:30 Basic Lisa
12:00	12:00～13:00 Body Balance Nana	12:00～12:50 Peach Hip Lisa		12:00～13:00 Hip&Leg Chinatsu	12:00～12:50 Peach Hip Lisa	12:00～13:00 Strech&Conditioning Kaho		12:00～13:00 Jump to Burn Nana
13:30	13:30～14:30 Hip&Leg Lisa	13:30～14:30 Basic Kaho		13:30～14:30 Pilates Workout Lisa	13:30～14:30 Hip&Leg Chinatsu	13:30～14:30 Advance (members only) Chinatsu		13:30～14:30 Waist Lisa
15:00					15:00～16:00 Basic Kaho	15:00～16:00 Release & Strength Lisa		
					16:30～17:30 Jump to Burn Nana	16:30～17:30 Basic Kaho		
17:00					18:00～19:00 Back&Arm Chinatsu			
18:00	18:00～19:00 Release & Strength Chinatsu	18:00～19:00 Jump to Burn Nana	18:00～19:00 Strech&Conditioning Kaho	18:00～19:00 Basic Nana				18:00～19:00 Hip&Leg Chinatsu
19:30	19:30～20:30 Back&Arm Ayane	19:30～20:30 Hip&Leg Chinatsu	19:30～20:30 Basic Nana	19:30～20:30 Back&Arm Ayane				19:30～20:30 Basic Kaho
21:00	21:00～22:00 Hip&Leg Chinatsu	21:00～22:00 Basic Nana	21:00～22:00 Waist Kaho	21:00～22:00 Body Balance Nana				21:00～22:00 Release & Strength Chinatsu

	3月24日(水)	3月25日(木)	3月26日(金)	3月27日(土)	3月28日(日)	3月29日(月)	3月30日(火)	3月31日(水)
10:30	10:30～11:30 Basic Nana		10:30～11:30 Advance (members only) Chinatsu	10:30～11:30 Basic Kaho	10:30～11:30 Waist Kaho	close	10:30～11:30 Body Balance Nana	10:30～11:30 Waist Kaho
12:00	12:00～13:00 Pilates Workout Lisa		12:00～13:00 Back&Arm Ayane	12:00～13:00 Jump to Burn Chinatsu	12:00～13:00 Hip&Leg Chinatsu		12:00～13:00 Strech&Conditioning Kaho	12:00～13:00 Basic Nana
13:30	13:30～14:30 Back&Arm Nana		13:30～14:30 Basic Chinatsu	13:30～14:30 Release & Strength Lisa	13:30～14:30 Body Balance Nana		13:30～14:30 Basic Nana	13:30～14:30 Jump to Burn Uki
15:00				15:00～16:00 Waist Kaho	15:00～16:00 Basic Kaho			
				16:30～17:30 Basic Nana	16:30～17:30 Release & Strength Chinatsu			
17:00				18:00～19:00 Pilates Workout Lisa				
18:00	18:00～19:00 Strech&Conditioning Kaho	18:00～18:50 Peach Hip Lisa	18:00～19:00 Body Balance Nana				18:00～19:00 Basic Chinatsu	18:00～19:00 Waist Lisa
19:30	19:30～20:30 Jump to Burn Chinatsu	19:30～20:30 Waist Kaho	19:30～20:30 Hip&Leg Lisa				19:30～20:30 Pilates Workout Lisa	19:30～20:30 Back&Arm Chinatsu
21:00	21:00～22:00 Basic Kaho	21:00～22:00 Release & Strength Lisa	21:00～22:00 Basic Nana				21:00～22:00 Hip&Leg Chinatsu	21:00～21:50 Peach Hip 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）