



pilates

# pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2021/3/27

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	<b>close</b>	10:30~11:30 Basic Kaho	10:30~11:30 Hip&Leg Chinatsu	<b>close</b>	10:30~11:30 Basic Nana	10:30~11:20 Peach Hip Lisa	10:30~11:30 Jump to Burn Nana	<b>close</b>
12:00		12:00~13:00 Strech&Conditioning Nana	12:00~13:00 Basic Kaho		12:00~13:00 Hip&Leg Chinatsu	12:00~13:00 Body Balance Nana	12:00~13:00 Basic Kaho	
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	13:30~14:30 Pilates Workout Lisa	
15:00						15:00~16:00 Waist Lisa	15:00~16:00 Strech&Conditioning Nana	
						16:30~17:30 Basic Kaho	16:30~17:30 Back&Arm Chinatsu	
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 Strech&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	<b>close</b>	10:30~11:30 Body Balance Nana	10:30~11:30 Strech&Conditioning Kaho	10:30~11:30 Basic Lisa	<b>close</b>
12:00	12:00~13:00 Waist Chinatsu	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 Strech&Conditioning Kaho	21:00~22:00 Basic Nana	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	10:00~11:00 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	11:30~12:20 Peach Hip Lisa	12:00~13:00 Stretch&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	13:00~14:00 Hip&Leg Chinatsu	13:30~14:30 Advance (members only) Chinatsu		13:30~14:30 Waist Lisa
15:00					14:30~15:30 Basic Kaho	15:00~16:00 Waist Lisa		
					16:00~17:00 Jump to Burn Nana	16:30~17:30 Basic Kaho		
17:00					17:30~18:30 Back&Arm Chinatsu	18:00~19:00 Hip&Leg Chinatsu		
18:00	18:00~19:00 Release & Strength Chinatsu	18:00~19:00 Jump to Burn Nana	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Kaho	18:00~19:00 Basic Nana	19:00~20:00 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	10:00~11:00 Basic Kaho	10:30~11:30 Waist Kaho	close	10:30~11:30 Body Balance Sayaka	10:30~11:30 Waist Kaho
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout Lisa		12:00~13:00 Back&Arm Ayane	11:30~12:30 Jump to Burn Chinatsu	12:00~13:00 Hip&Leg Chinatsu		12:00~13:00 Stretch&Conditioning Kaho	12:00~13:00 Basic Nana
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Nana		13:30~14:30 Basic Chinatsu	13:00~14:00 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				14:30~15:30 Waist Kaho	15:00~16:00 Basic Kaho			
				16:00~17:00 Basic Nana	16:30~17:30 Release & Strength Chinatsu			
17:00				17:30~18:30 Pilates Workout Lisa	18:00~19:00 Basic Nana			
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Kaho	18:00~18:50 Peach Hip Lisa	18:00~19:00 Body Balance Nana	19:00~20:00 Back&Arm Nana			18:00~19:00 Basic Chinatsu	18:00~19:00 Waist Chinatsu
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 Jump to Burn Nana	19:30~20:30 Back&Arm Ayane
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	21:00~22:00 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）