



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2021/3/15

2021/4/1~2021/4/15

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

	4月9日(金)	4月10日(土)	4月11日(日)	4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月15日(木)	
10:00		10:00~11:00 Jump to Burn Chinatsu	10:30~11:30 Basic Kaho	close	10:30~11:30 Basic Chinatsu	10:30~11:30 Back&Arm Ayane		
12:00		11:30~12:30 Hip&Leg Momo	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Lisa		12:00~13:00 Waist Kaho	12:00~13:00 Jump to Burn Chinatsu		
13:30		13:00~14:00 Basic Kaho	13:30~14:30 Body Balance Nana		13:30~14:30 Release & Strength Chinatsu	13:30~14:30 Basic Kaho		
15:00		14:30~15:30 Strech&Conditioning Chinatsu	15:00~16:00 Basic Chinatsu					
		16:00~16:50 Peach Hip (members only) Lisa	16:30~17:30 Back&Arm Nana					
		17:30~18:30 Waist Kaho	18:00~19:00 Hip&Leg Momo					
18:00	18:00~19:00 Basic Lisa	19:00~20:00 Body Balance Nana				18:00~19:00 Basic Momo	18:00~19:00 Release & Strength Uki	19:30~20:20 Peach Hip (members only) Lisa
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn Nana					19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Lisa	19:30~20:30 Basic Momo	21:00~22:00 Advance (members only) Chinatsu
21:00	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Lisa					21:00~22:00 Hip&Leg Momo	21:00~22:00 Waist 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

2021/4/16~2021/4/30

	4月16日(金)	4月17日(土)	4月18日(日)	4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)	
10:00		10:00~11:00 Body Balance Sayaka	close	close					
	10:30~11:30 Stretch&Conditioning					10:30~11:30 Hip&Leg Momo	10:30~11:30 Advance (members only)		10:30~11:30 Pilates Workout (members only)
12:00	Nana	11:30~12:30 Basic Kaho				12:00~13:00 Back&Arm Ayane	12:00~13:00 Chinatsu		Lisa
	12:00~13:00 Body Balance					13:30~14:30 Jump to Burn	12:00~13:00 Basic Ayane		12:00~13:00 Stretch&Conditioning
13:30	Sayaka	13:00~13:50 Peach Hip (members only)				Chinatsu	13:30~14:30 Hip&Leg Chinatsu		Kaho
	13:30~14:30 Basic								13:30~14:30 Basic
15:00	Nana	Lisa							Lisa
		14:30~15:30 Basic Nana							
		16:00~17:00 Waist Kaho							
		17:30~18:30 Jump to Burn Nana					18:00~19:00 Waist Kaho		
18:00	18:00~19:00 Release&Strength	19:00~20:00 Hip&Leg			19:30~20:20 Peach Hip (members only)	18:00~19:00 Basic Nana	18:00~19:00 Hip&Leg Momo	18:00~19:00 Jump to Burn Chinatsu	
	Chinatsu	Momo			Lisa	19:30~20:30 Body Balance Kaho	19:30~20:30 Pilates Barre Nana	19:30~20:30 Basic Ayane	
19:30	19:30~20:30 Back&Arm								
	Ayane				21:00~22:00 Basic Kaho	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Nana	21:00~22:00 Basic Momo	21:00~22:00 Waist Chinatsu	
21:00	21:00~22:00 Basic Chinatsu								

	4月24日(土)	4月25日(日)	4月26日(月)	4月27日(火)	4月28日(水)	4月29日(木)	4月30日(金)	
10:00	10:00~11:00 Basic Nana		close			10:00~11:00 Hip&Leg Momo		
		10:30~11:30 Release&Strength			10:30~11:30 Basic Momo	10:30~11:20 Peach Hip (members only)	10:30~11:30 Back&Arm Nana	
12:00	11:30~12:30 Waist Kaho	12:00~13:00 Hip&Leg Sayaka			12:00~13:00 Hip&Leg Sayaka	Lisa	11:30~12:30 Basic Sayaka	12:00~12:50 Peach Hip (members only)
	13:30~14:00 Pilates Workout (members only)	13:30~14:30 Body Balance Kaho			13:30~14:30 Pilates Workout (members only)	Kaho	13:00~14:00 Body Balance Kaho	Lisa
15:00	Momo					13:30~14:30 Basic Lisa	14:30~15:30 Pilates Barre Nana	13:30~14:30 Basic Nana
	14:30~15:30 Back&Arm Nana	15:00~16:00 Jump to Burn Chinatsu						
	16:00~17:00 Release&Strength Lisa	16:30~17:30 Basic Momo					16:00~17:00 Waist Lisa	
	17:30~18:30 Advance (members only)	18:00~18:50 Peach Hip (members only)					17:30~18:30 Jump to Burn Nana	
18:00	Chinatsu	Lisa			18:00~19:00 Stretch&Conditioning Nana	18:00~19:00 Release&Strength Chinatsu	19:00~20:00 Basic Kaho	18:00~19:00 Basic Ayane
	19:00~20:00 Basic Momo				19:30~20:30 Back&Arm Ayane	19:30~20:30 Basic Ayane		19:30~20:30 Waist Chinatsu
21:00				21:00~22:00 Jump to Burn Nana	21:00~22:00 Hip&Leg Chinatsu		21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Momo	

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)