



pilates

# pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2021/4/15

2021/5/1~2021/5/15

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

	5月9日(日)	5月10日(月)	5月11日(火)	5月12日(水)	5月13日(木)	5月14日(金)	5月15日(土)		
10:00	10:30~11:30 Pilates Barre Nana	close	10:30~11:30 Basic Momo	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Nana		10:30~11:30 Basic Momo	10:00~11:00 Body Balance Sayaka		
12:00	12:00~13:00 Waist Lisa		12:00~13:00 Jump to Burn Nana	12:00~12:50 Peach Hip (members only) Lisa		12:00~13:00 Pilates Barre Nana	12:00~13:00 Pilates Barre Nana	11:30~12:30 Basic Kaho	
13:30	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Momo		13:30~14:30 Advance (members only) Chinatsu	13:30~14:30 Basic Momo			13:30~14:30 Hip&Leg Sayaka	13:00~14:00 Hip&Leg Momo	
15:00	15:00~16:00 Basic Ayane							14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Lisa	
	16:30~17:30 Advance (members only) Chinatsu							16:00~17:00 Waist Chinatsu	
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Kaho		18:00~19:00 Release & Strength Lisa	18:00~19:00 Basic Ayane		18:00~19:00 Basic Ayane	18:00~19:00 Waist Kaho	18:00~18:50 Peach Hip (members only) Eri	17:30~18:30 Basic Ayane
19:30			19:30~20:30 Basic Kaho	19:30~20:30 Hip&Leg Sayaka		19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Lisa	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Lisa	19:00~20:00 Jump to Burn Nana	
21:00			21:00~22:00 Hip&Leg Sayaka	21:00~22:00 Body Balance Kaho		21:00~22:00 Release & Strength Chinatsu	21:00~22:00 Release & Strength Chinatsu		

- ・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

2021/5/16~2021/5/31

	5月16日(日)	5月17日(月)	5月18日(火)	5月19日(水)	5月20日(木)	5月21日(金)	5月22日(土)	5月23日(日)
10:00		<b>close</b>					10:00~11:00 Basic Chinatsu	10:00~11:00 Hip&Leg Sayaka
	10:30~11:30 Basic Ayane		10:30~11:30 Body Balance Kaho	10:30~11:30 Basic Lisa		10:30~11:30 Back&Arm Ayane	11:30~12:30 Back&Arm Ayane	11:30~12:30 Release & Strength Lisa
12:00	12:00~13:00 Jump to Burn Nana		12:00~13:00 Basic Lisa	12:00~13:00 Basic Lisa	12:00~13:00 Waist Kaho	12:00~13:00 Body Balance Sayaka	13:00~14:00 Hip&Leg Sayaka	13:00~14:00 Basic Nana
13:30	13:30~14:30 Basic Chinatsu		13:30~14:30 Jump to Burn Chinatsu	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Lisa	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Lisa	13:30~14:30 Basic Chinatsu	14:30~15:30 Advance (members only) Chinatsu	14:30~15:30 Body Balance Kaho
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg Sayaka						16:00~17:00 Pilates Barre Nana	16:00~17:00 Basic Ayane
	16:30~17:20 Peach Hip (members only) Lisa						17:30~18:30 Basic Kaho	17:30~18:30 Stretch&Conditioning Nana
	18:00~19:00 Waist Kaho			18:00~19:00 Basic Nana	18:00~19:00 Hip&Leg Sayaka	18:00~19:00 Release & Strength Chinatsu	19:00~19:50 Peach Hip (members only) Lisa	19:00~20:00 Waist Kaho
18:00				19:30~20:30 Back&Arm Ayane	19:30~20:30 Pilates Barre Nana	19:30~20:30 Basic Kaho		
19:30				21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Sayaka	21:00~22:00 Basic Ayane	21:00~22:00 Jump to Burn Nana		
21:00							21:00~21:50 Peach Hip (members only) Lisa	

	5月24日(月)	5月25日(火)	5月26日(水)	5月27日(木)	5月28日(金)	5月29日(土)	5月30日(日)	5月31日(月)
10:00						10:00~11:00 Basic Kaho	10:00~11:00 Basic Kaho	<b>close</b>
		10:30~11:30 Release & Strength Lisa	10:30~11:30 Pilates Barre Nana	10:30~11:30 Waist Lisa	10:30~11:30 Basic Ayane	11:30~12:30 Body Balance Sayaka	11:30~12:30 Waist Kaho	
12:00		12:00~13:00 Basic Kaho	12:00~12:50 Peach Hip (members only) Lisa	12:00~12:50 Basic Nana	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Sayaka	13:00~14:00 Basic Lisa	13:00~14:00 Hip&Leg Sayaka	
13:30		13:30~14:30 Waist Lisa	13:30~14:30 Basic Kaho	13:30~14:30 Hip&Leg Lisa	13:30~14:30 Back&Arm Ayane	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Kaho	14:30~15:30 Jump to Burn Chinatsu	
15:00						16:00~17:00 Back&Arm Nana	16:00~17:00 Basic Ayane	
						17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Lisa	17:30~18:30 Release & Strength Chinatsu	
		18:00~19:00 Basic Ayane	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Eri	18:00~19:00 Body Balance Kaho	18:00~19:00 Basic Chinatsu	19:00~20:00 Pilates Barre Nana	19:00~19:50 Peach Hip (members only) Lisa	
18:00		19:30~20:30 Hip&Leg Sayaka	19:30~20:30 Basic Chinatsu	19:30~20:30 Jump to Burn Chinatsu	19:30~20:30 Peach Hip (members only) Lisa			
19:30		21:00~22:00 Advance (members only) Chinatsu	21:00~22:00 Hip&Leg Sayaka	21:00~22:00 Basic Ayane	21:00~22:00 Release & Strength Chinatsu			
21:00								

**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）