



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2021/5/15

2021/6/1~2021/6/15

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

	6月9日(水)	6月10日(木)	6月11日(金)	6月12日(土)	6月13日(日)	6月14日(月)	6月15日(火)
10:00				10:00~11:00 Basic Lisa	10:00~11:00 Hip&Leg Sayaka	close	10:30~11:30 Basic Nana
	10:30~11:30 Back&Arm Ayane	10:30~11:30 Basic Lisa	10:30~11:30 Body Balance Sayaka	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) Sayaka	11:30~12:30 Basic Kaho		12:00~13:00 Jump to Burn Chinatsu
11:30	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Lisa	12:00~13:00 Back&Arm Ayane	12:00~13:00 Basic Ayane	13:00~14:00 Waist Kaho	13:00~14:00 Jump to Burn Nana		13:30~14:30 Pilates Barre Nana
13:00	13:30~14:30 Basic Ayane	13:30~14:20 Peach Hip (members only) Lisa	13:30~14:30 Hip&Leg Lisa	14:30~15:20 Peach Hip (members only) Lisa	14:30~15:30 Strech&Conditioning Kaho		
14:30				16:00~17:00 Release & Strength Chinatsu	16:00~17:00 Advance (members only) Chinatsu		
				17:30~18:30 Body Balance Nana	17:30~18:30 Basic Nana		18:00~19:00 Basic Ayane
18:00	18:00~19:00 Basic Kaho	18:00~19:00 Hip&Leg Chinatsu	18:00~19:00 Jump to Burn Nana	19:00~20:00 Basic Chinatsu	19:00~20:00 Back&Arm Ayane		19:30~20:30 Hip&Leg Sayaka
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre Nana	19:30~20:30 Basic Kaho	19:30~20:30 Release & Strength Chinatsu				21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Lisa
21:00	21:00~22:00 Strech&Conditioning Kaho	21:00~22:00 Waist Chinatsu	21:00~22:00 Basic Kaho				

- ・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

2021/6/16~2021/6/30

	6月16日(水)	6月17日(木)	6月18日(金)	6月19日(土)	6月20日(日)	6月21日(月)	6月22日(火)	6月23日(水)
10:00				10:00~11:00 Hip&Leg Sayaka	10:00~11:00 Basic Ayane	close	10:30~11:30 Back&Arm Ayane	10:30~11:30 Basic Kaho
11:30	10:30~11:30 Advance (members only) Chinatsu	10:30~11:30 Jump to Burn Nana	10:30~11:30 Basic Chinatsu	11:30~12:30 Body Balance Sayaka	11:30~12:30 Release & Strength Chinatsu		12:00~13:00 Waist Kaho	12:00~13:00 Pilates Barre Nana
13:00	12:00~13:00 Basic Nana	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Sayaka	12:00~13:00 Hip&Leg Sayaka	13:00~14:00 Basic Kaho	13:00~13:50 Peach Hip (members only) Lisa		13:30~14:30 Basic Nana	13:30~14:30 Strech&Conditioning Kaho
14:30	13:30~14:30 Waist Kaho	13:30~14:30 Basic Nana	13:30~14:30 Release & Strength Chinatsu	14:30~15:30 Back&Arm Ayane	14:30~15:30 Basic Kaho			
				16:00~17:00 Basic Lisa	16:00~17:00 Jump to Burn Chinatsu			
				17:30~18:30 Strech&Conditioning Kaho	17:30~18:30 Basic Lisa			
18:00	18:00~18:50 Peach Hip (members only) Eri	18:00~19:00 Body Balance Kaho	18:00~19:00 Basic Lisa	19:00~20:00 Pilates Workout (members only) Lisa	19:00~20:00 Waist Kaho		18:00~19:00 Jump to Burn Chinatsu	18:00~19:00 Basic Chinatsu
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Ayane	19:30~20:30 Basic Ayane	19:30~20:30 Pilates Barre Nana				19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Sayaka	19:30~20:30 Body Balance Sayaka
21:00	21:00~22:00 Basic Lisa	21:00~22:00 Waist Kaho	21:00~22:00 Hip&Leg Lisa				21:00~22:00 Basic Chinatsu	21:00~22:00 Hip&Leg Chinatsu

	6月24日(木)	6月25日(金)	6月26日(土)	6月27日(日)	6月28日(月)	6月29日(火)	6月30日(水)
10:00			10:00~11:00 Basic Kaho	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) Sayaka	close	10:30~11:30 Release & Strength Chinatsu	10:30~11:30 Waist Kaho
11:30	10:30~11:30 Basic Lisa	10:30~11:20 Peach Hip (members only) Eri	11:30~12:30 Hip&Leg Sayaka	11:30~12:30 Basic Ayane		12:00~13:00 Basic Ayane	12:00~13:00 Hip&Leg Lisa
13:00	12:00~13:00 Waist Kaho	12:00~13:00 Basic Lisa	13:00~14:00 Pilates Barre Nana	13:00~14:00 Release & Strength Lisa		13:30~14:30 Jump to Burn Chinatsu	13:30~14:30 Basic Kaho
14:30	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Lisa	13:30~14:30 Body Balance Sayaka	14:30~15:30 Waist Kaho	14:30~15:30 Back&Arm Ayane			
			16:00~17:00 Advance (members only) Chinatsu	16:00~17:00 Basic Nana			
			17:30~18:30 Jump to Burn Nana	17:30~18:30 Hip&Leg Lisa		18:00~19:00 Basic Nana	18:00~19:00 Release & Strength Chinatsu
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre Nana	18:00~19:00 Hip&Leg Chinatsu	19:00~20:00 Basic Chinatsu	19:00~20:00 Body Balance Nana		19:30~20:20 Peach Hip (members only) Sayaka	19:30~20:30 Basic Ayane
19:30	19:30~20:30 Basic Ayane	19:30~20:30 Back&Arm Ayane				21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Sayaka	
21:00	21:00~22:00 Strech&Conditioning Nana	21:00~22:00 Basic Chinatsu				21:00~22:00 Body Balance Nana	

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）