



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2021/6/15

2021/7/1~2021/7/15

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

	7月9日(金)	7月10日(土)	7月11日(日)	7月12日(月)	7月13日(火)	7月14日(水)	7月15日(木)
10:00		10:00~11:00 Basic Kaho	10:00~11:00 Hip&Leg Chinatsu	close			
	10:30~11:30 Waist Chinatsu	11:30~12:30 Advance (members only) Chinatsu	11:30~12:30 Body Balance Kaho		10:30~11:30 Basic Ayane	10:30~11:30 Hip&Leg Lisa	10:30~11:30 Basic Chinatsu
12:00	12:00~13:00 Basic Ayane	13:00~14:00 Waist Kaho	13:00~14:00 Back&Arm Ayane		12:00~12:50 Peach Hip (members only) Lisa	12:00~13:00 Basic Ayane	12:00~13:00 Body Balance Kaho
13:30	13:30~14:30 Strech&Conditioning Kaho	14:30~15:30 Hip&Leg Lisa	14:30~15:30 Basic Ayane		13:30~14:30 Back&Arm Ayane	13:30~14:30 Waist Lisa	13:30~14:30 Release & Strength Chinatsu
15:00		16:00~17:00 Basic Kaho	16:00~17:00 Jump to Burn Chinatsu				
17:00		17:30~18:30 Release & Strength Chinatsu	17:30~18:30 Basic Ayane			18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Momo	18:00~19:00 Basic Ayane
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Nana	19:00~19:50 Peach Hip (members only) Lisa	19:00~20:00 Strech&Conditioning Kaho		18:00~19:00 Basic Lisa	19:30~20:30 Jump to Burn Chinatsu	19:30~20:30 Hip&Leg Momo
19:30	19:30~20:30 Basic Momo				19:30~20:30 Basic Chinatsu	21:00~22:00 Basic Momo	21:00~22:00 Back&Arm Ayane
21:00	21:00~22:00 Release & Strength Lisa				21:00~22:00 Strech&Conditioning 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

2021/7/16~2021/7/31

	7月16日(金)	7月17日(土)	7月18日(日)	7月19日(月)	7月20日(火)	7月21日(水)	7月22日(木)	7月23日(金)
10:00		10:00~11:00 Hip&Leg Momo	10:00~11:00 Waist Kaho	close			10:00~11:00 Waist Kaho	10:00~11:00 Basic Chinatsu
	10:30~11:30 Basic Kaho				10:30~11:30 Waist Chinatsu	10:30~11:30 Basic Ayane	11:30~12:30 Basic Ayane	11:30~12:30 Shape up Waist Kaho
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Momo	11:30~12:30 Stretch&Conditioning Kaho	11:30~12:30 Body Balance Kaho		12:00~13:00 Hip&Leg Chinatsu	12:00~13:00 Back&Arm Ayane	13:00~14:00 Body Balance Kaho	13:00~14:00 Jump to Burn Chinatsu
13:30	13:30~14:30 Body Balance Kaho	13:00~14:00 Basic Ayane	13:00~14:00 Basic Chinatsu		13:30~14:30 Basic Ayane	13:30~14:30 Hip&Leg Chinatsu	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Momo	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Kaho
15:00		14:30~15:30 Body Balance Kaho	14:30~15:30 Hip&Leg Momo				16:00~17:00 Hip&Leg Chinatsu	16:00~17:00 Peach Hip (members only) Ayumi
		16:00~17:00 Hip&Leg Momo	16:00~17:00 Basic Chinatsu				17:30~18:30 Basic Momo	17:30~18:30 Release & Strength Chinatsu
17:00		17:30~18:30 Back&Arm Ayane	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Momo				19:00~20:00 Basic Ayane	19:00~20:00 Basic Ayumi
	18:00~19:00 Basic Ayane	19:00~20:00 Basic Ayane	19:00~20:00 Release & Strength Chinatsu			18:00~19:00 Waist Kaho	18:00~19:00 Basic Momo	19:00~20:00 Advance (members only) Chinatsu
18:00	19:30~20:30 Back&Arm Ayane					19:30~20:30 Pilates Barre Nana	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Chinatsu	
19:30	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Momo					21:00~22:00 Basic Kaho	21:00~22:00 Hip&Leg Momo	

	7月24日(土)	7月25日(日)	7月26日(月)	7月27日(火)	7月28日(水)	7月29日(木)	7月30日(金)	7月31日(土)	
10:00	10:00~11:00 Basic Chinatsu	10:00~11:00 Pilates Barre Nana	close	10:30~11:30 Basic Momo	10:30~11:30 Back&Arm Ayane	10:30~11:30 Waist Chinatsu	10:30~11:30 Hip&Leg Momo	10:00~11:00 Stretch&Conditioning Kaho	
12:00	11:30~12:30 Back&Arm Nana	11:30~12:30 Release & Strength Chinatsu		12:00~13:00 Back&Arm Ayane	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Momo	12:00~13:00 Basic Ayane	12:00~13:00 Advance (members only) Chinatsu	12:00~13:00 Basic Momo	11:30~12:30 Basic Momo
13:30	13:00~14:00 Jump to Burn Chinatsu	13:00~14:00 Waist Kaho		13:30~14:30 Hip&Leg Momo	13:30~14:30 Basic Ayane	13:30~14:30 Pilates Barre Chinatsu	13:30~14:30 Basic Momo	13:00~14:00 Waist Kaho	13:00~14:00 Basic Chinatsu
15:00	14:30~15:30 Hip&Leg Momo	14:30~15:30 Basic Chinatsu						14:30~15:30 Basic Chinatsu	14:30~15:30 Basic Chinatsu
	16:00~17:00 Body Balance Kaho	16:00~17:00 Back&Arm Ayane						16:00~17:00 Pilates Workout (members only) Momo	16:00~17:00 Pilates Workout (members only) Momo
17:00	17:30~18:30 Basic Momo	17:30~18:30 Stretch&Conditioning Kaho			18:00~18:50 Peach Hip (members only) Naco	18:00~19:00 Shape up Waist Kaho	18:00~19:00 Jump to Burn Nana	18:00~19:00 Basic Ayane	17:30~18:30 Release & Strength Chinatsu
18:00	19:00~20:00 Waist Kaho	19:00~20:00 Basic Ayane			19:30~20:30 Basic Chinatsu	19:30~20:30 Body Balance Nana	19:30~20:30 Basic Kaho	19:30~20:30 Jump to Burn Nana	19:00~20:00 Body Balance Nana
19:30					21:00~22:00 Pilates Barre Naco	21:00~22:00 Basic Kaho	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Nana	21:00~22:00 Back&Arm Ayane	
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)