



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2021/8/7

2021/8/1~2021/8/15

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

	8月9日(月)	8月10日(火)	8月11日(水)	8月12日(木)	8月13日(金)	8月14日(土)	8月15日(日)
10:00	close	10:30~11:30 Basic Chinatsu	10:30~11:30 Release & Strength Lisa	10:30~11:30 Basic Kaho	10:30~11:30 Hip&Leg Lisa	10:00~11:00 Basic Momo	10:00~11:00 Body Balance Nana
12:00		12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Lisa	12:00~13:00 Basic Momo	12:00~13:00 Waist Lisa	12:00~13:00 Shape up Waist Kaho	11:30~12:30 Shape up Waist Kaho	11:30~12:30 Basic Kaho
13:30		13:30~14:30 Pilates Barre Chinatsu	13:30~14:20 Peach Hip (members only) Lisa	13:30~14:30 Body Balance Kaho	13:30~14:30 Basic Lisa	13:00~14:00 Hip&Leg Momo	13:00~14:00 Waist Kaho
15:00						14:30~15:20 Peach Hip (members only) Lisa	14:30~15:30 Basic Nana
						16:00~17:00 Back&Arm Chinatsu	16:00~17:00 Hip&Leg Momo
17:00						17:30~18:30 Basic Lisa	17:30~18:30 Strech&Conditioning Kaho
18:00		18:00~19:00 Basic Momo	18:00~19:00 Jump to Burn Nana	18:00~19:00 Hip&Leg Momo	18:00~19:00 Strech&Conditioning Chinatsu	19:00~20:00 Release & Strength Chinatsu	19:00~20:00 Pilates Workout (members only) Momo
19:30		19:30~20:30 Body Balance Nana	19:30~20:30 Basic Momo	19:30~20:30 Pilates Barre Nana	19:30~20:30 Basic Nana		
21:00		21:00~22:00 Hip&Leg Momo	21:00~22:00 Back&Arm Nana	21:00~22:00 Basic Momo	21:00~22:00 Advance (members only) 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

2021/8/16~2021/8/31

	8月16日(月)	8月17日(火)	8月18日(水)	8月19日(木)	8月20日(金)	8月21日(土)	8月22日(日)	8月23日(月)
10:00	close					10:00~11:00 Body Balance Nana	10:00~11:00 Basic Momo	close
12:00		10:30~11:20 Peach Hip (members only) Lisa	10:30~11:30 Basic Momo	10:30~11:30 Hip&Leg Lisa	10:30~11:30 Release & Strength Lisa	11:30~12:30 Peach Hip (members only) Lisa	11:30~12:30 Back&Arm Nana	
13:30		12:00~13:00 Waist Kaho	12:00~13:00 Body Balance Kaho	12:00~13:00 Shape up Waist Kaho	12:00~13:00 Basic Nana	13:00~14:00 Basic Nana	13:00~14:00 Pilates Workout (members only)	
15:00		13:30~14:30 Basic Lisa	13:30~14:30 Hip&Leg Momo	13:30~14:30 Basic Lisa	13:30~14:30 Advance (members only) Chinatsu	14:30~15:20 Hip&Leg Lisa	14:30~15:30 Waist Kaho	
17:00						16:00~17:00 Strech&Conditioning Kaho	16:00~17:00 Basic Chinatsu	
18:00		18:00~19:00 Back&Arm Chinatsu	18:00~19:00 Jump to Burn Nana	18:00~19:00 Basic Chinatsu	18:00~19:00 Waist Kaho	17:30~18:30 Basic Momo	17:30~18:30 Body Balance Kaho	
19:30		19:30~20:30 Basic Momo	19:30~20:30 Advance (members only) Chinatsu	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Momo	19:30~20:30 Hip&Leg Momo	19:00~20:00 Shape up Waist Kaho	19:00~20:00 Pilates Barre Chinatsu	
21:00		21:00~22:00 Jump to Burn Chinatsu	21:00~22:00 Basic Nana	21:00~22:00 Release & Strength Chinatsu	21:00~22:00 Basic Kaho			

	8月24日(火)	8月25日(水)	8月26日(木)	8月27日(金)	8月28日(土)	8月29日(日)	8月30日(月)	8月31日(火)
10:00	10:30~11:30 Basic Momo	10:30~11:30 Jump to Burn Nana	10:30~11:30 Basic Momo	10:30~11:30 Waist Chinatsu	10:00~11:00 Pilates Barre Chinatsu	10:00~11:00 Shape up Waist Kaho	close	10:30~11:30 Hip&Leg Momo
12:00	12:00~13:00 Back&Arm Nana	12:00~13:00 Hip&Leg Momo	12:00~13:00 Body Balance Nana	12:00~13:00 Basic Momo	11:30~12:30 Basic Momo	11:30~12:30 Basic Lisa		12:00~13:00 Basic Momo
13:30	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Momo	13:30~14:30 Basic Nana	13:30~14:30 Hip&Leg Momo	13:30~14:30 Pilates Barre Chinatsu	13:00~14:00 Body Balance Nana	13:00~14:00 Strech&Conditioning Kaho		13:30~14:30 Release & Strength Chinatsu
15:00					14:30~15:30 Waist Chinatsu	14:30~15:30 Jump to Burn Nana		
17:00					16:00~17:00 Hip&Leg Momo	16:00~17:00 Release & Strength Lisa		
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Chinatsu	18:00~19:00 Basic Kaho	18:00~19:00 Pilates Barre Chinatsu	18:00~19:00 Basic Lisa	19:00~20:00 Basic Nana	19:00~19:50 Peach Hip (members only) Lisa		18:00~19:00 Jump to Burn Chinatsu
19:30	19:30~20:30 Waist Kaho	19:30~20:30 Strech&Conditioning Chinatsu	19:30~20:30 Peach Hip (members only) Lisa	19:30~20:30 Back&Arm Nana				19:30~20:30 Basic Nana
21:00	21:00~22:00 Basic Chinatsu	21:00~22:00 Shape up Waist Kaho	21:00~22:00 Basic Kaho	21:00~22:00 Hip&Leg Lisa				21:00~22:00 Body Balance Kaho

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）