



pilates

# pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2021/8/24

2021/9/1~2021/9/15

	9月1日(水)	9月2日(木)	9月3日(金)	9月4日(土)	9月5日(日)	9月6日(月)	9月7日(火)	9月8日(水)
10:30				10:00~11:00 Body Balance Kaho	10:00~11:00 Basic Momo	Close		
	10:30~11:30 Release & Strength Lisa	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Momo	10:30~11:30 Back&Arm Chinatsu	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Back&Arm Nana		10:30~11:30 Pilates Barre Chinatsu	10:30~11:30 Basic Momo
12:00	12:00~13:00 Basic Momo	12:00~13:00 Hip&Leg Lisa	12:00~13:00 Basic Lisa	13:00~14:00 Waist Kaho	13:00~14:00 Hip&Leg Momo		12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Momo	12:00~13:00 Jump to Burn Nana
13:30	13:30~14:20 Peach Hip (members only) Lisa	13:30~14:30 Basic Momo	13:30~14:30 Beauty Pilates Chinatsu	14:30~15:30 Advance (members only) Chinatsu	14:30~15:30 Pilates Barre Nana		13:30~14:30 Basic Momo	13:30~14:30 Shape up Waist Momo
15:00				16:00~16:50 Peach Hip (members only) Lisa	16:00~17:00 Shape up Waist Kaho			
17:00				17:30~18:30 Basic 未定	17:30~18:30 Basic 未定			
18:00	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Nana	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Momo	17:30~18:30 Beauty Pilates Chinatsu	19:00~20:00 Waist Kaho		18:00~19:00 Jump to Burn Chinatsu	18:00~19:00 Basic 未定
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn Nana	19:30~20:30 Shape up Waist Kaho	19:30~20:30 Basic Nana	19:00~20:00 Hip&Leg Lisa			19:30~20:20 Peach Hip (members only) Lisa	19:30~20:30 Waist Kaho
21:00	21:00~22:00 Body Balance Kaho	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Hip&Leg Momo				21:00~22:00 Basic Lisa	21:00~22:00 Release & Strength Lisa

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

2021/9/16~2021/9/30

	9月16日(木)	9月17日(金)	9月18日(土)	9月19日(日)	9月20日(月)	9月21日(火)	9月22日(水)	9月23日(木)
10:30			10:00~11:00 Release & Strength Lisa	10:00~11:00 Basic Ako	close			10:00~11:00 Basic Ako
	10:30~11:30 Waist Kaho	10:30~11:30 Hip&Leg Momo				10:30~11:30 Strech&Conditioning Kaho	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Momo	11:30~12:30 Shape up Waist Kaho
12:00	12:00~13:00 Jump to Burn Nana	12:00~13:00 Basic Ako	11:30~12:30 Basic Ako	11:30~12:20 Peach Hip (members only) Lisa		12:00~13:00 Jump to Burn Chinatsu	12:00~13:00 Body Balance Kaho	13:00~14:00 Hip&Leg Momo
13:30	13:30~14:30 Basic Kaho	13:30~14:30 Shape up Waist Momo	13:00~14:00 Back&Arm Chinatsu	13:00~14:00 Body Balance Kaho		13:30~14:30 Waist Kaho	13:30~14:30 Basic Ako	14:30~15:30 Basic Ako
15:00			14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Lisa	14:30~15:30 Hip&Leg Lisa				16:00~17:00 Back&Arm Nana
			16:00~17:00 Basic Ako	16:00~17:00 Advance (members only) Chinatsu				17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Momo
17:00			17:30~18:30 Shape up Waist Kaho	17:30~18:30 Chinatsu			18:00~18:50 Peach Hip (members only) Lisa	19:00~20:00 Jump to Burn Nana
18:00	18:00~19:00 Release & Strength Chinatsu	18:00~19:00 Basic Kaho	19:00~20:00 Jump to Burn Chinatsu	19:00~20:15 Beauty PilatesWS Chinatsu		18:00~19:00 Basic Ako	19:30~20:30 Hip&Leg Lisa	
19:30	19:30~20:20 Peach Hip (members only) Lisa	19:30~20:30 Pilates Barre Nana				19:30~20:30 Hip&Leg Lisa	19:30~20:30 Waist Chinatsu	
21:00	21:00~22:00 Basic Chinatsu	21:00~22:00 Waist Kaho				21:00~22:00 Body Balance Nana	21:00~22:00 Basic Lisa	

	9月24日(金)	9月25日(土)	9月26日(日)	9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)	
10:30		10:00~11:00 Shape up Waist Kaho	10:00~11:00 Release & Strength Chinatsu	close			10:30~11:20 Peach Hip (members only) Lisa	
	10:30~11:30 Waist Lisa	11:30~12:30 Basic Ako	11:30~12:30 Body Balance Kaho		10:30~11:30 Hip&Leg Momo	10:30~11:30 Basic Nana	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Basic Nana	
12:00	12:00~13:00 Pilates Barre Nana	13:00~14:00 Strech&Conditioning Kaho	13:00~14:00 Waist Chinatsu		12:00~13:00 Waist Chinatsu	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Momo	13:30~14:30 Hip&Leg Momo	
13:30	13:30~14:30 Basic Ako	14:30~15:30 Basic Ako	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Momo		13:30~14:30 Basic Momo	13:30~14:30 Back&Arm Nana		
15:00		16:00~17:00 Waist Lisa	16:00~17:00 Hip&Leg Lisa					
17:00		17:30~18:30 Beauty Pilates Chinatsu	17:30~18:30 Basic Momo			18:00~19:00 Body Balance Kaho	18:00~19:00 Waist Lisa	18:00~19:00 Jump to Burn Chinatsu
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Chinatsu	19:00~20:00 Hip&Leg Lisa	19:00~19:50 Peach Hip (members only) Lisa			19:30~20:30 Release & Strength Lisa	19:30~20:30 Basic Ako	19:30~20:30 Shape up Waist Kaho
19:30	19:30~20:30 Basic Momo					21:00~22:00 Basic Kaho	21:00~22:00 Body Balance Kaho	21:00~22:00 Basic Ako
21:00	21:00~22:00 Advance (members only) Chinatsu							

**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）