



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2021/10/9

2021/10/1~2021/10/15

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

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

- ・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 K 池袋店 Lesson Schedule

2021/10/16～2021/10/31

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

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