



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

Close

	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					
12:00	11:30～12:30 Basic Momo	11:30～12:30 Shape up Waist Kaho		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
13:30	13:00～14:00 Stretch&Conditioning Kaho	13:00～14:00 Hip&Leg Chinatsu		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
15:00	14:30～15:30 Pilates Workout (members only) Momo	14:30～15:30 Basic Momo		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
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 Jump to Burn Nana
18:00	19:00～20:00 Waist Ako	19:00～20:00 Release&Strength Lisa		18:00～19:00 Basic Lisa	18:00～19:00 Shape up Waist Kaho	18:00～19:00 Stretch&Conditioning Chinatsu	19:30～20:30 Pilates Workout (members only) Momo
19:30				19:30～20:30 Waist Kaho	19:30～20:30 Hip&Leg Lisa	19:30～20:30 Basic Ako	
21:00				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

Close

・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時間前を切っての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

2021/10/16～2021/10/31

	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) Lisa	10:00～11:00 Pilates Barre Chinatsu		10:30～11:30 Pilates Workout (members only) Momo	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	11:30～12:30 Stretch&Conditioning	11:30～12:30 Basic Lisa		12:00～13:00 Stretch&Conditioning	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 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	13:30～14:00 Body Balance Kaho	13:00～14:00 Body Balance Kaho
15:00	13:00～14:00 Basic Lisa	14:30～15:30 Release&Strength Lisa		14:30～15:30 Hip&Leg Momo			14:30～15:30 Basic Ako	14:30～15:30 Basic Ako
	14:30～15:30 Waist Kaho	16:00～17:00 Basic Ako		16:00～17:00 Basic Ako			16:00～17:00 Hip&Leg Momo	16:00～17:00 Hip&Leg Momo
17:00	16:00～17:00 Back&Arm Nana	17:30～18:30 Shape up Waist Momo		17:30～18:30 Hip&Leg Momo	18:00～19:00 Advance (members only) Chinatsu	18:00～19:00 Basic Ako	18:00～19:00 Body Balance Lisa	17:30～18:20 Peach Hip (members only) Lisa
18:00	17:30～18:30 Hip&Leg Momo	19:00～20:00 Body Balance Kaho		19:00～20:00 Body Balance Kaho	19:30～20:20 Peach Hip (members only) Lisa	19:30～20:20 Basic Nana	19:00～20:00 Pilates Workout (members only) Momo	19:00～20:00 Pilates Workout (members only) Momo
19:30	19:00～20:00 Basic Nana			19:30～20:30 Basic Ako	19:30～20:30 Back&Arm Lisa	19:30～20:30 Hip&Leg Nana	19:30～20:30 Hip&Leg Momo	
21:00				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	

Close

	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				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		10:30～11:30 Waist Ako	10:30～11:30 Release&Strength Lisa	12:00～13:00 Basic Chinatsu	12:00～13:00 Hip&Leg Momo		11:30～12:30 Waist Ako
13:30	13:00～14:00 Pilates Workout (members only) Momo		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		13:00～14:00 Hip&Leg Momo
15:00	14:30～15:30 Shape up Waist Kaho		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		14:30～15:30 Basic Ako
	16:00～17:00 Beauty Pilates Chinatsu							16:00～17:00 Body Balance Kaho
17:00	17:30～18:30 Hip&Leg Momo				18:00～19:00 Basic Ako	18:00～19:00 Body Balance Kaho		16:00～17:00 Body Balance Lisa
18:00	19:00～20:00 Advance (members only) Chinatsu				19:30～20:30 Pilates Workout (members only) Lisa	19:30～20:30 Basic Ako		17:30～18:30 Pilates Barre Chinatsu
19:30	19:00～20:00 Basic Chinatsu				19:30～20:30 Back&Arm Nana	19:30～20:30 Basic Ako		19:00～20:00 Pilates Workout (members only) Momo
21:00					21:00～22:00 Basic Momo	21:00～22:00 Body Balance Nana	21:00～22:00 Waist Ako	

Close

## 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)