



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2021/10/15

2021/11/1~2021/11/15

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

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

2021/11/16~2021/11/30

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

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

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）