



pilates

# pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2021/11/15

## 2021/12/1~2021/12/15

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

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

2021/12/16~2021/12/31

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

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

**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）