



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2021/12/15

2022/1/1~2022/1/15

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

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

- ・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

2022/1/16～2022/1/31

	1月16日(日)	1月17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)	1月22日(土)	1月23日(日)
10:00	10:00～11:00 Release&Strength Lisa	Close					10:00～11:00 Beauty Pilates Chinatsu	10:00～11:00 Hip&Leg Chinatsu
11:30	11:30～12:30 Basic Ako		10:30～11:30 Shape up Waist Kaho	10:30～11:30 Basic Lisa	10:30～11:20 Peach Hip (members only) Lisa	10:30～11:30 Jump to Burn Momo	11:30～12:30 Pilates Workout (members only) Momo	11:30～12:30 Basic Ako
13:00	13:00～14:00 Pilates Cadio Lisa		12:00～13:00 Body Balance Lisa	12:00～13:00 Stretch&Conditioning Kaho	12:00～13:00 Basic Momo	12:00～13:00 Beauty Pilates Chinatsu	13:00～14:00 Hip&Leg Chinatsu	13:00～13:50 Peach Hip (members only) Lisa
14:30	14:30～15:30 Hip&Leg Chinatsu		13:30～14:30 Basic Kaho	13:30～14:30 Pilates Workout (members only) Momo	13:30～14:30 Release&Strength Lisa	13:30～14:30 Basic Momo	14:30～15:30 Basic Momo	14:30～15:30 Jump to Burn Chinatsu
	16:00～17:00 Back&Arm Kaho						16:00～17:00 Pilates Barre Ako	16:00～17:00 Body Balance Kaho
	17:30～18:30 Shape up Waist Momo						17:30～18:30 Shape up Waist Kaho	17:30～18:30 Basic Lisa
18:00	19:00～20:00 Basic Kaho		18:00～19:00 Pilates Workout (members only) Momo	18:00～19:00 Basic Ako	18:00～19:00 Hip&Leg Chinatsu	18:00～19:00 Chinatsu	19:00～20:00 Pilates Cadio Lisa	19:00～20:00 Back&Arm Kaho
19:30			19:30～20:30 Pilates Barre Ako	19:30～20:30 Advance (members only) Chinatsu	19:30～20:30 Basic Ako	19:30～20:30 Basic Ako		
21:00			21:00～22:00 Jump to Burn Chinatsu	21:00～22:00 Waist Ako	21:00～22:00 Body Balance Kaho	21:00～22:00 Basic Ako		

	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)	1月29日(土)	1月30日(日)	1月31日(月)	
10:00	Close	10:00～11:00 Release&Strength Lisa	10:00～11:00 Waist Ako			10:00～11:00 Body Balance Kaho	10:00～11:00 Basic Momo	Close	
11:30		11:30～12:30 Basic Ako	11:30～12:30 Pilates Cadio Lisa	10:30～11:30 Jump to Burn Momo	10:30～11:30 Basic Kaho	11:30～12:30 Hip&Leg Momo	11:30～12:30 Waist Kaho		
13:00		13:00～13:50 Peach Hip (members only) Lisa	13:00～14:00 Basic Ako	13:00～14:00 Basic Ako	12:00～13:00 Body Balance Kaho	12:00～13:00 Pilates Workout (members only) Momo	13:00～14:00 Stretch&Conditioning Kaho		13:00～14:00 Advance (members only) Chinatsu
14:30		14:30～15:30 Pilates Barre Ako	14:30～15:30 Hip&Leg Momo			13:30～14:30 Stretch&Conditioning Kaho	14:30～15:30 Shape up Waist Momo		14:30～15:30 Basic Ako
							16:00～17:00 Basic Chinatsu		16:00～17:00 Pilates Cadio Lisa
							17:30～18:20 Peach Hip (members only) Lisa		17:30～18:30 Beauty Pilates Chinatsu
18:00		18:00～19:00 Jump to Burn Momo	18:00～19:00 Shape up Waist Kaho	18:00～19:00 Basic Chinatsu	18:00～19:00 Hip&Leg Chinatsu	18:00～19:00 Hip&Leg Chinatsu	19:00～20:00 Jump to Burn Chinatsu		19:00～20:00 Hip&Leg Lisa
19:30		19:30～20:30 Back&Arm Kaho	19:30～20:30 Beauty Pilates Chinatsu	19:30～20:30 Pilates Cadio Lisa	19:30～20:30 Pilates Barre Ako				
21:00		21:00～22:00 Pilates Workout (members only) Momo	21:00～22:00 Basic Kaho	21:00～22:00 Release&Strength Chinatsu	21:00～22:00 Waist 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）