



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2022/1/15

2022/2/1~2022/2/15

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

	2月9日(水)	2月10日(木)	2月11日(金)	2月12日(土)	2月13日(日)	2月14日(月)	2月15日(火)
10:00			10:00~11:00 Jump to Burn Chinatsu	10:00~11:00 Basic Kaho	10:00~11:00 Waist Ako	Close	10:30~11:30 Advance (members only) Chinatsu
	10:30~11:30 Beauty Pilates Chinatsu	10:30~11:30 Body Balance Kaho	11:30~12:30 Basic Lisa	11:30~12:20 Peach Hip (members only) Lisa	11:30~12:30 Basic Momo		12:00~13:00 Waist Ako
11:30	12:00~13:00 Basic Kaho	12:00~13:00 Pilates Cadio Lisa	13:00~14:00 Hip&Leg Chinatsu	13:00~14:00 Waist Kaho	13:00~14:00 Pilates Barre Ako		13:30~14:30 Back&Arm Kaho
13:00	13:30~14:20 Peach Hip (members only) Lisa	13:30~14:30 Basic Kaho	14:30~15:30 Body Balance Lisa	14:30~15:30 Release&Strength Lisa	14:30~15:30 Shape up Waist Kaho		
14:30			16:00~17:00 Basic Ako	16:00~17:00 Pilates Workout (members only) Momo	16:00~17:00 Beauty Pilates Chinatsu		
		18:00~19:00 Hip&Leg Momo	17:30~18:30 Shape up Waist Momo	17:30~18:30 Jump to Burn Chinatsu	17:30~18:30 Stretch&Conditioning Kaho		
18:00	18:00~19:00 Basic Ako	19:30~20:30 Waist Ako	19:00~20:00 Pilates Barre Ako	19:00~20:00 Basic Momo	19:00~20:00 Hip&Leg Chinatsu		18:00~19:00 Release&Strength Lisa
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn Momo	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Momo					19:30~20:30 Hip&Leg Momo
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre Ako						21:00~22:00 Pilates Cadio Lisa

- ・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

2022/2/16~2022/2/28

	2月16日(水)	2月17日(木)	2月18日(金)	2月19日(土)	2月20日(日)	2月21日(月)	2月22日(火)	2月23日(水)
10:00				10:00~11:00 Shape up Waist Momo	10:00~11:00 Stretch&Conditioning Kaho	Close	10:30~11:30 Basic Lisa	10:00~11:00 Pilates Barre Ako
11:30	10:30~11:30 Shape up Waist Kaho	10:30~11:30 Hip&Leg Lisa	10:30~11:30 Release&Strength Chinatsu	11:30~12:30 Basic Chinatsu	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) Momo		12:00~13:00 Jump to Burn Momo	11:30~12:30 Basic Momo
13:00	12:00~13:00 Basic Ako	12:00~13:00 Back&Arm Kaho	12:00~13:00 Basic Kaho	13:00~14:00 Pilates Barre Ako	13:00~14:00 Back&Arm Kaho		13:30~14:30 Pilates Cadio Lisa	13:00~14:00 Hip&Leg Ako
14:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Kaho	13:30~14:20 Peach Hip (members only) Lisa	13:30~14:30 Jump to Burn Chinatsu	14:30~15:30 Jump to Burn Chinatsu	14:30~15:30 Basic Momo			14:30~15:30 Pilates Cadio Momo
				16:00~16:50 Peach Hip (members only) Lisa	16:00~17:00 Hip&Leg Ako			16:00~17:00 Back&Arm Kaho
				17:30~18:30 Waist Ako	17:30~18:30 Pilates Cadio Lisa			17:30~18:30 Beauty Pilates Chinatsu
18:00	18:00~19:00 Beauty Pilates Chinatsu	18:00~19:00 Pilates Barre Chinatsu	18:00~19:00 Hip&Leg Lisa	19:00~20:00 Release&Strength Lisa	19:00~20:00 Basic Ako		18:00~19:00 Waist Ako	19:00~20:00 Shape up Waist Kaho
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Momo	19:30~20:30 Basic Momo	19:30~20:30 Body Balance Kaho				19:30~20:30 Body Balance Kaho	
21:00	21:00~22:00 Release&Strength Chinatsu	21:00~22:00 Waist Ako	21:00~22:00 Basic Lisa				21:00~22:00 Advance (members only) Chinatsu	

	2月24日(木)	2月25日(金)	2月26日(土)	2月27日(日)	2月28日(月)
10:00		10:00~11:00 Pilates Barre Chinatsu	10:00~11:00 Body Balance Kaho	10:00~11:00 Pilates Cadio Momo	Close
11:30	10:30~11:30 Waist Ako	11:30~12:30 Basic Ako	11:30~12:30 Basic Ako	11:30~12:30 Back&Arm Kaho	
13:00	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Lisa	13:00~14:00 Beauty Pilates Chinatsu	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Kaho	13:00~14:00 Basic Momo	
14:30	13:30~14:30 Basic Ako	14:30~15:30 Hip&Leg Ako	14:30~15:30 Hip&Leg Ako	14:30~15:30 Shape up Waist Kaho	
			16:00~17:00 Advance (members only) Chinatsu	16:00~17:00 Basic Lisa	
			17:30~18:30 Release&Strength Lisa	17:30~18:30 Beauty Pilates Chinatsu	
18:00	18:00~19:00 Shape up Waist Momo	18:00~19:00 Basic Lisa	19:00~20:00 Waist Chinatsu	19:00~19:50 Peach Hip (members only) Lisa	
19:30	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Kaho	19:30~20:30 Jump to Burn Momo			
21:00	21:00~22:00 Basic Momo	21:00~22:00 Pilates Cadio 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）