

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

	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	10:00~11:00	10:00~11:00		
	10:30~11:30	10:30~11:30	Jump to Burn	Basic	Waist		10:30~11:30
	Beauty Pilates	Body Balance	Chinatsu	Kaho	Ako		Advance
11:30	Chinatsu	Kaho	11:30~12:30	11:30~12:20	11:30~12:30		(members only)
	12:00~13:00	12:00~13:00	Basic	Peach Hip	Basic		Chinatsu
	Basic	Pilates Cadio	Lisa	(members only)	Momo		12:00~13:00
13:00	Kaho	Lisa	13:00~14:00	Lisa	13:00~14:00		Waist
	13:30~14:20	13:30~14:30	Hip&Leg	13:00~14:00	Pilates Barre		Ako
	Peach Hip	Basic	Chinatsu	Waist	Ako		13:30~14:30
14:30	(members only)	Kaho	14:30~15:30	Kaho	14:30~15:30		Back&Arm
	Lisa		Body Balance	14:30~15:30	Shape up Waist		Kaho
			Lisa	Release&Strength	Kaho		
			16:00~17:00	Lisa	16:00~17:00		
			Basic	16:00~17:00	Beauty Pilates	Close	
			Ako	Pilates Workout	Chinatsu		
			17:30~18:30	(members only)	17:30~18:30		
			Shape up Waist	Momo	Stretch&Conditioning		
		18:00~19:00	Momo	17:30~18:30	Kaho		
18:00	18:00~19:00	Hip&Leg	19:00~20:00	Jump to Burn	19:00~20:00		18:00~19:00
	Basic	Momo	Pilates Barre	Chinatsu	Hip&Leg		Release&Strength
	Ako	19:30~20:30	Ako	19:00~20:00	Chinatsu		Lisa
19:30	19:30~20:30	Waist		Basic			19:30~20:30
	Jump to Burn	Ako		Momo			Hip&Leg
	Momo	21:00~22:00					Momo
21:00	21:00~22:00	Pilates Workout					21:00~22:00
	Pilates Barre	(members only)					Pilates Cadio
	Ako	Momo					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時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。



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