



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2022/2/15

2022/3/1~2022/3/15

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

	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)	3月12日(土)	3月13日(日)	3月14日(月)	3月15日(火)
10:00				10:00~11:00 Hip&Leg Lisa	10:00~11:00 Advance (members only) Chinatsu	Close	
	10:30~11:30 Release&Strength Chinatsu	10:30~11:30 Pilates Cardio Lisa	10:30~11:30 Basic Momo	11:30~12:30 Back&Arm Chinatsu			10:30~11:30 Jump to Burn Momo
11:30	12:00~13:00 Basic Momo	12:00~13:00 Waist Chinatsu	12:00~12:50 Peach Hip (members only) Lisa	13:00~14:00 Waist Lisa	11:30~12:30 Basic Kaho		12:00~13:00 Waist Ako
13:00	13:30~14:30 Jump to Burn Chinatsu	13:30~14:30 Basic Lisa	13:30~14:30 Hip&Leg Momo	14:30~15:30 Pilates Barre Chinatsu	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Chinatsu		13:30~14:30 Basic Momo
14:30				16:00~17:00 Basic Momo	14:30~15:30 Shape up Waist Kaho		
				17:30~18:30 Body Balance Kaho	16:00~17:00 Hip&Leg Ako		
				18:00~19:00 Pilates Cardio Kaho	17:30~18:30 Pilates Cardio Momo		18:00~18:50 Peach Hip (members only) Lisa
18:00	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Kaho	19:30~20:30 Pilates Barre Ako	19:30~20:30 Body Balance Kaho	19:00~20:00 Pilates Workout (members only) Momo	19:00~20:00 Basic Ako		19:30~20:30 Back&Arm Chinatsu
19:30	21:00~22:00 Hip&Leg Ako	21:00~22:00 Basic Kaho	21:00~22:00 Waist Ako				21:00~22:00 Release&Strength 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

2022/3/16~2022/3/31

	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)	3月19日(土)	3月20日(日)	3月21日(月)	3月22日(火)	3月23日(水)
10:00				10:00~11:00 Jump to Burn Chinatsu	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) Momo	Close	10:30~11:30 Basic Lisa	10:30~11:30 Body Balance Lisa
11:30	10:30~11:30 Basic Ako	10:30~11:30 Hip&Leg Momo	10:30~11:30 Jump to Burn Chinatsu	11:30~12:30 Basic Kaho	11:30~12:30 Release&Strength Chinatsu		12:00~13:00 Back&Arm Kaho	12:00~13:00 Hip&Leg Chinatsu
13:00	12:00~13:00 Pilates Cardio Momo	12:00~13:00 Basic Chinatsu	12:00~13:00 Shape up Waist Momo	13:00~14:00 Waist Chinatsu	13:00~14:00 Hip&Leg Momo		13:30~14:20 Peach Hip (members only) Lisa	13:30~14:30 Waist Kaho
14:30	13:30~14:30 Pilates Barre Ako	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Momo	13:30~14:30 Basic Chinatsu	14:30~15:30 Basic Ako	14:30~15:30 Pilates Barre Ako			
				16:00~17:00 Stretch&Conditioning Chinatsu	16:00~17:00 Shape up Waist Kaho			
				17:30~18:30 Body Balance Kaho	17:30~18:30 Basic Ako			
18:00	18:00~19:00 Shape up Waist Kaho	18:00~19:00 Basic Lisa	18:00~19:00 Waist Lisa	19:00~20:00 Hip&Leg Ako	19:00~20:00 Back&Arm Kaho		18:00~19:00 Release&Strength Chinatsu	18:00~19:00 Pilates Cardio Momo
19:30	19:30~20:30 Body Balance Lisa	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Kaho	19:30~20:30 Basic Ako				19:30~20:30 Hip&Leg Ako	19:30~20:30 Basic Ako
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Kaho	21:00~22:00 Pilates Cardio Lisa	21:00~21:50 Peach Hip (members only) Lisa				21:00~22:00 Advance (members only) Chinatsu	21:00~22:00 Jump to Burn Momo

	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)	3月27日(日)	3月28日(月)	3月29日(火)	3月30日(水)	3月31日(木)
10:00			10:00~11:00 Advance (members only) Chinatsu	10:00~11:00 Hip&Leg Ako	Close	10:00~11:00 Pilates Cardio Momo	10:30~11:30 Basic Ako	10:30~11:30 Back&Arm Kaho
11:30	10:30~11:30 Body Balance Kaho	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Kaho	11:30~12:30 Hip&Leg Ako	11:30~12:30 Pilates Barre Chinatsu		11:30~12:30 Waist Ako	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Momo	12:00~13:00 Basic Ako
13:00	12:00~12:50 Peach Hip (members only) Lisa	12:00~13:00 Basic Lisa	13:00~14:00 Release&Strength Chinatsu	13:00~14:00 Waist Ako		13:00~14:00 Basic Momo	13:30~14:30 Hip&Leg Ako	13:30~14:30 Shape up Waist Kaho
14:30	13:30~14:30 Basic Kaho	13:30~14:30 Body Balance Kaho	14:30~15:20 Peach Hip (members only) Lisa	14:30~15:30 Jump to Burn Chinatsu		14:30~15:30 Pilates Barre Ako		
			16:00~17:00 Basic Kaho	16:00~17:00 Basic Kaho				
			17:30~18:30 Jump to Burn Momo	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Momo				
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Ako	18:00~19:00 Basic Momo	17:30~18:30 Basic Lisa	19:00~20:00 Body Balance Kaho		18:00~18:50 Peach Hip (members only) Lisa	18:00~19:00 Release&Strength Chinatsu	18:00~19:00 Basic Lisa
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist Momo	19:30~20:20 Peach Hip (members only) Lisa	19:00~20:00 Pilates Cardio Momo			19:30~20:30 Back&Arm Kaho	19:30~20:30 Body Balance Lisa	19:30~20:30 Jump to Burn Chinatsu
21:00	21:00~22:00 Basic Ako	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Momo				21:00~22:00 Release&Strength Lisa	21:00~22:00 Basic Chinatsu	21:00~21:50 Peach Hip (members only) 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）