



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2022/3/15

2022/4/1~2022/4/15

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

	4月9日(土)	4月10日(日)	4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)	
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg Ako	10:00~11:00 Body Balance Kaho	Close					
12:00	11:30~12:30 Basic Kaho	11:30~12:30 Hip&Leg Ako		10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Lisa	10:30~11:30 Jump to Burn Chinatsu	10:30~11:30 Basic Lisa	10:30~11:30 Body Balance Kaho	
13:30	13:00~14:00 Waist Ako	13:00~14:00 Back&Arm Kaho		12:00~13:00 Waist Ako	12:00~13:00 Release&Strength Lisa	12:00~13:00 Hip&Leg Momo	12:00~13:00 Jump to Burn Momo	
15:00	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Kaho	14:30~15:30 Pilates Barre Ako		13:30~14:30 Basic Lisa	13:30~14:30 Back&Arm Chinatsu	13:30~14:30 Shape up Waist Kaho	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Kaho	
	16:00~17:00 Pilates Workout (members only) Lisa	16:00~17:00 Basic Momo						
17:00	17:30~18:30 Jump to Burn Momo	17:30~18:30 Pilates Cardio Lisa						
18:00	19:00~20:00 Basic Lisa	19:00~20:00 Shape up Waist Momo			18:00~19:00 Basic Momo	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Momo	18:00~19:00 Back&Arm Chinatsu	18:00~19:00 Waist Ako
19:30					19:30~20:30 Hip&Leg Ako	19:30~20:30 Back&Arm Kaho	19:30~20:30 Pilates Barre Ako	19:30~20:30 Release&Strength Lisa
21:00					21:00~22:00 Pilates Cardio Momo	21:00~22:00 Basic Ako	21:00~22:00 Advance (members only) Chinatsu	21:00~22:00 Basic Ako

- ・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

2022/4/16~2022/4/30

	4月16日(土)	4月17日(日)	4月18日(月)	4月19日(火)	4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)	4月23日(土)	
10:00	10:00~11:00 Basic Kaho	10:00~11:00 Hip&Leg Ako	Close	10:30~11:30 Basic Momo	10:30~11:30 Back&Arm Chinatsu	10:30~11:30 Release&Strength Lisa	10:30~11:30 Basic Kaho	10:00~11:00 Hip&Leg Lisa	
12:00	11:30~12:30 Advance (members only) Chinatsu	11:30~12:30 Basic Kaho		12:00~13:00 Jump to Burn Chinatsu	12:00~13:00 Basic Momo	12:00~13:00 Pilates Barre Chinatsu	12:00~13:00 Pilates Cardio Lisa	11:30~12:30 Body Balance Kaho	11:30~12:30 Body Balance Kaho
13:30	13:00~14:00 Back&Arm Kaho	13:00~14:00 Pilates Cardio Momo		13:30~14:30 Hip&Leg Momo	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Lisa	13:30~14:30 Body Balance Lisa	13:30~14:30 Waist Kaho	13:00~14:00 Basic Lisa	13:00~14:00 Basic Lisa
15:00	14:30~15:30 Pilates Barre Ako	14:30~15:30 Waist Kaho		16:00~17:00 Release&Strength Chinatsu					14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Momo
	16:00~17:00 Basic Momo	16:00~17:00 Chinatsu							16:00~17:00 Waist Ako
17:00	17:30~18:30 Hip&Leg Ako	17:30~18:30 Jump to Burn Momo			18:00~19:00 Hip&Leg Lisa	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Kaho	18:00~19:00 Waist Ako	18:00~19:00 Basic Chinatsu	17:30~18:30 Basic Momo
18:00	19:00~20:00 Shape up Waist Momo	19:00~20:00 Basic Chinatsu			19:30~20:30 Shape up Waist Kaho	19:30~20:30 Basic Ako	19:30~20:30 Advance (members only) Chinatsu	19:30~20:30 Hip&Leg Ako	19:00~20:00 Back&Arm Ako
19:30									
21:00					21:00~22:00 Release&Strength Lisa	21:00~22:00 Back&Spine Kaho	21:00~22:00 Basic Ako	21:00~22:00 Body Balance Chinatsu	

	4月24日(日)	4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)	4月28日(木)	4月29日(金)	4月30日(土)	
10:00	10:00~11:00 Back & Spine Kaho	Close	10:00~11:00 Stretch&Conditioning Chinatsu	10:30~11:30 Hip&Leg Ako	10:30~11:30 Shape up Waist Kaho	10:00~11:00 Basic Ako	10:00~11:00 Stretch&Conditioning Kaho	
12:00	11:30~12:30 Jump to Burn Chinatsu		11:30~12:30 Basic Ako	12:00~13:00 Back & Spine Kaho	12:00~13:00 Basic Ako	11:30~12:30 Back & Spine Kaho	11:30~12:30 Basic Momo	11:30~12:30 Basic Momo
13:30	13:00~14:00 Waist Kaho		13:00~14:00 Body Balance Chinatsu	13:30~14:30 Basic Ako	13:30~14:30 Back&Arm Kaho	13:00~14:00 Pilates Barre Ako	13:00~14:00 Shape up Waist Kaho	13:00~14:00 Shape up Waist Kaho
15:00	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Chinatsu		14:30~15:30 Pilates Barre Ako			14:30~15:30 Basic Lisa	14:30~15:30 Release&Strength Chinatsu	14:30~15:30 Release&Strength Chinatsu
	16:00~17:00 Basic Momo			18:00~19:00 Basic Momo	18:00~19:00 Body Balance Lisa	18:00~19:00 Basic Momo	16:00~17:00 Waist Chinatsu	16:00~17:00 Hip&Leg Lisa
17:00	17:30~18:30 Pilates Barre Ako					17:30~18:30 Pilates Cardio Lisa	17:30~18:30 Advance (members only) Chinatsu	17:30~18:30 Advance (members only) Chinatsu
18:00	19:00~20:00 Hip&Leg Momo			19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Lisa	19:30~20:30 Shape up Waist Momo	19:30~20:30 Hip&Leg Lisa	19:00~20:00 Back&Arm Chinatsu	19:00~20:00 Body Balance Lisa
19:30								
21:00				21:00~22:00 Pilates Cardio Momo	21:00~22:00 Release&Strength Lisa	21:00~22:00 Jump to Burn 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)