



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2022/4/15

2022/5/1~2022/5/15

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

	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)	5月15日(日)
10:00	Close	10:30~11:30 Back&Arm Chinatsu	10:30~11:30 Pilates Cardio Momo	10:30~11:30 Basic Lisa	10:30~11:30 Basic Ako	10:00~11:00 Back&Arm Ako	10:00~11:00 Shape up Waist Momo
12:00		12:00~13:00 Jump to Burn Momo	12:00~13:00 Pilates Barre Chinatsu	12:00~13:00 Basic Momo	12:00~13:00 Pilates Cardio Lisa	11:30~12:30 Back & Spine Kaho	11:30~12:30 Body Balance Kaho
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg Chinatsu	13:30~14:30 Basic Momo	13:30~14:30 Hip&Leg Lisa	13:30~14:30 Waist Ako	13:00~14:00 Pilates Barre Ako	13:00~14:00 Basic Momo
15:00						14:30~15:30 Stretch&Conditioning Kaho	14:30~15:30 Waist Ako
						16:00~17:00 Pilates Workout (members only) Lisa	16:00~17:00 Jump to Burn Chinatsu
17:00			18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Lisa	18:00~19:00 Basic Kaho	18:00~19:00 Advance (members only) Chinatsu	17:30~18:30 Waist Chinatsu	17:30~18:30 Basic Ako
18:00		18:00~19:00 Stretch&Conditioning Kaho	19:30~20:30 Back&Arm Kaho	19:30~20:30 Shape up Waist Momo	19:30~20:30 Basic Momo	19:00~20:00 Basic Lisa	19:00~20:00 Hip&Leg Chinatsu
19:30		19:30~20:30 Basic Ako	21:00~22:00 Hip&Leg Ako	21:00~22:00 Back & Spine Kaho	21:00~22:00 Release&Strength Chinatsu		
21:00		21:00~22:00 Body Balance 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

2022/5/16~2022/5/31

	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)	5月22日(日)	5月23日(月)
10:00	Close					10:00~11:00 Hip&Leg Momo	10:00~11:00 Basic Momo	Close
		10:30~11:30 Pilates Cardio Lisa	10:30~11:30 Hip&Leg Momo	10:30~11:30 Basic Kaho	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Eri	11:30~12:30 Release&Strength Chinatsu	11:30~12:30 Waist Ako	
12:00		12:00~13:00 Pilates Barre Ako	12:00~13:00 Back&Arm Ako	12:00~13:00 Jump to Burn Eri	12:00~13:00 Waist Kaho	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Momo	13:00~14:00 Jump to Burn Momo	
13:30		13:30~14:30 Basic Lisa	13:30~14:30 Shape up Waist Momo	13:30~14:30 Back & Spine Kaho	13:30~14:30 Basic Momo	14:30~15:30 Basic Kaho	14:30~15:30 Back & Spine Kaho	
15:00						16:00~17:00 Back&Arm Chinatsu	16:00~17:00 Hip&Leg Momo	
17:00						17:30~18:30 Body Balance Kaho	17:30~18:30 Stretch&Conditioning Kaho	
18:00		18:00~19:00 Back & Spine Kaho	18:00~19:00 Release&Strength Chinatsu	18:00~19:00 Waist Ako	18:00~19:00 Hip&Leg Ako	19:00~20:00 Basic Chinatsu	19:00~20:00 Pilates Barre Ako	
19:30		19:30~20:30 Advance (members only) Chinatsu	19:30~20:30 Basic Ako	19:30~20:30 Pilates Cardio Momo	19:30~20:30 Shape up Waist Kaho			
21:00		21:00~22:00 Basic Kaho	21:00~22:00 Body Balance Chinatsu	21:00~22:00 Hip&Leg Ako	21:00~22:00 Basic Ako			

	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)	5月29日(日)	5月30日(月)	5月31日(火)
10:00				10:00~11:00 Back & Spine Kaho	10:00~11:00 Basic Ako	10:00~11:00 Hip&Leg Chinatsu	Close	10:30~11:30 Waist Ako
	10:30~11:30 Basic Kaho	10:30~11:30 Shape up Waist Momo	10:30~11:30 Back&Arm Kaho	11:30~12:30 Basic Ako	11:30~12:30 Body Balance Kaho	11:30~12:30 Basic 未定		12:00~13:00 Basic Momo
12:00	12:00~13:00 Body Balance Chinatsu	12:00~13:00 Release&Strength Chinatsu	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Momo	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Kaho	13:00~14:00 Jump to Burn Momo	13:00~14:00 Advance (members only) Chinatsu		13:30~14:30 Hip&Leg Ako
13:30	13:30~14:30 Back & Spine Kaho	13:30~14:30 Jump to Burn Eri	13:30~14:30 Basic Kaho	14:30~15:30 Waist Ako	14:30~15:30 Hip&Leg Ako	14:30~15:30 Pilates Barre Ako		
15:00				16:00~17:00 Basic 未定	16:00~17:00 Basic 未定	16:00~17:00 Pilates Cardio Momo		
17:00				17:30~18:30 Shape up Waist Momo	17:30~18:30 Shape up Waist Momo	17:30~18:30 Back&Arm Kaho		18:00~19:00 Body Balance Chinatsu
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre Ako	18:00~19:00 Hip&Leg Ako	18:00~19:00 Body Balance Chinatsu	19:00~20:00 Basic Momo	19:00~20:00 Back & Spine Kaho	19:00~20:00 Basic 未定		19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Momo
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn Chinatsu	19:30~20:30 Back&Arm Chinatsu	19:30~20:30 Basic Momo	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Momo				21:00~22:00 Basic 未定
21:00	21:00~22:00 Waist Ako	21:00~22:00 Basic Ako	21:00~22:00 Release&Strength 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）