



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2022/5/15

2022/6/1~2022/6/15

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

	6月9日(木)	6月10日(金)	6月11日(土)	6月12日(日)	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)
10:00			10:00~11:00 Back & Spine Kaho	10:00~11:00 Advance (members only) Chinatsu	Close	10:30~11:30 Basic Chinatsu	10:30~11:30 Basic Sana
	10:30~11:30 Basic urara	10:30~11:30 Shape up Waist Kaho	11:30~12:30 Pilates Cardio Momo	11:30~12:30 Basic Lin		12:00~13:00 Basic Sana	12:00~13:00 Jump to Burn Momo
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Momo	12:00~13:00 Hip&Leg Chinatsu	13:00~14:00 Back&Arm Ako	13:00~14:00 Body Balance Kaho		13:30~14:30 Pilates Cardio Momo	13:30~14:30 Back&Arm Chinatsu
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Chinatsu	13:30~14:30 Basic Sana	14:30~15:30 Body Balance Suzuka	14:30~15:30 Release&Strength Chinatsu			
15:00			16:00~17:00 Basic urara	16:00~17:00 Pilates Workout (members only) Momo			
			17:30~18:30 Hip&Leg Ako	17:30~18:30 Basic Sana		18:00~19:00 Body Balance Suzuka	18:00~19:00 Hip&Leg Suzuka
17:00	18:00~19:00 Basic Ako	18:00~19:00 Body Balance Suzuka	19:00~20:00 Stretch&Conditioning Suzuka	19:00~20:00 Waist Ako		19:30~20:30 Pilates Barre Ako	19:30~20:30 Basic Lin
18:00	19:30~20:30 Back & Spine Suzuka	19:30~20:30 Hip&Leg Ako				21:00~22:00 Basic urara	21:00~22:00 Shape up Waist Kaho
19:30	21:00~22:00 Waist Ako	21:00~22:00 Basic urara					

- ・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

2022/6/16~2022/6/30

	6月16日(木)	6月17日(金)	6月18日(土)	6月19日(日)	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	
10:00			10:00~11:00 Basic Lin	10:00~11:00 Back&Arm Suzuka	Close				
	10:30~11:30 Shape up Waist	10:30~11:30 Pilates Barre				10:30~11:30 Stretch&Conditioning Kaho	10:30~11:30 Back & Spine Suzuka	10:30~11:30 Back&Arm Kaho	
12:00	Momo	Ako	11:30~12:30 Release&Strength Suzuka	11:30~12:30 Jump to Burn Momo		12:00~13:00 Body Balance Suzuka	12:00~13:00 Basic Lin	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Momo	
	12:00~13:00 Hip&Leg Ako	12:00~13:00 Basic Lin						13:30~14:30 Waist Kaho	
13:30	13:30~14:30 Basic Sana	13:30~14:30 Back&Arm Ako	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Momo	13:00~14:00 Basic Lin			13:30~14:30 Shape up Waist Kaho		
			14:30~15:30 Basic Sana	14:30~15:30 Hip&Leg Chinatsu					
			16:00~17:00 Stretch&Conditioning Kaho	16:00~17:00 Body Balance Suzuka					
17:00			17:30~18:30 Advance (members only) Chinatsu	17:30~18:30 Back & Spine Kaho					
18:00	18:00~19:00 Waist Kaho	18:00~19:00 Basic Sana	19:00~20:00 Shape up Waist Kaho	19:00~20:00 Basic urara			18:00~19:00 Hip&Leg Ako	18:00~19:00 Jump to Burn Momo	18:00~19:00 Basic urara
19:30	19:30~20:30 Body Balance Suzuka	19:30~20:30 Back & Spine Kaho					19:30~20:30 Basic Sana	19:30~20:30 Pilates Barre Ako	19:30~20:30 Release&Strength Chinatsu
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Kaho	21:00~22:00 Hip&Leg Chinatsu					21:00~22:00 Pilates Cardio Momo	21:00~22:00 Basic Sana	21:00~22:00 Hip&Leg Ako

	6月24日(金)	6月25日(土)	6月26日(日)	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)	
10:00		10:00~11:00 Waist Arisa	10:00~11:00 Basic Sana	Close				
	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Momo	11:30~12:30 Pilates Barre Ako	11:30~12:30 Waist Arisa		10:30~11:30 Basic urara	10:30~11:30 Release&Strength Chinatsu	10:30~11:30 Waist Sana	
12:00	12:00~13:00 Basic Sana	13:00~14:00 Basic Sana	13:00~14:00 Hip&Leg Ako			12:00~13:00 Advance (members only) Chinatsu	12:00~13:00 Pilates Cardio Ako	12:00~13:00 Hip&Leg Ako
	13:30~14:30 Hip&Leg Momo	14:30~15:30 Jump to Burn Chinatsu	14:30~15:30 Basic urara			13:30~14:30 Hip&Leg Ako	13:30~14:30 Jump to Burn Chinatsu	13:30~14:30 Body Balance Suzuka
		16:00~17:00 Hip&Leg Ako	16:00~17:00 Back & Spine Kaho					
17:00		17:30~18:30 Body Balance Suzuka	17:30~18:30 Jump to Burn Chinatsu					18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Momo
18:00	18:00~19:00 Shape up Waist Suzuka	19:00~20:00 Stretch&Conditioning Kaho	19:00~20:00 Back&Arm Suzuka			18:00~19:00 Release&Strength Momo	18:00~19:00 Basic Suzuka	
19:30	19:30~20:30 Basic urara					19:30~20:30 Body Balance Suzuka	19:30~20:30 Back & Spine Kaho	19:30~20:30 Back&Arm Chinatsu
21:00	21:00~22:00 Body Balance Chinatsu					21:00~22:00 Waist Lin	21:00~22:00 Hip&Leg Momo	21:00~22:00 Stretch&Conditioning urara

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）