



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2022/6/30

2022/7/1~2022/7/15

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

	7月9日(土)	7月10日(日)	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	
10:00	10:00~11:00 Jump to Burn Chinatsu	10:00~11:00 Body Balance Kaho	Close	10:30~11:30 Waist Suzuka	10:30~11:30 Hip&Leg Momo	10:30~11:30 Pilates Barre Ako	10:30~11:30 Basic urara	
11:30	11:30~12:30 Basic Lin	11:30~12:30 Advance (members only) Chinatsu		12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Momo	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Suzuka	12:00~13:00 Basic urara	12:00~13:00 Jump to Burn Momo	12:00~13:00 Jump to Burn Momo
13:00	13:00~14:00 Release&Strength Chinatsu	13:00~14:00 Basic urara		13:30~14:30 Body Balance Suzuka	13:30~14:30 Body Balance Suzuka	13:30~14:30 Stretch&Conditioning urara	13:30~14:30 Waist Suzuka	13:30~14:30 Hip&Leg Ako
14:30	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Kaho	14:30~15:30 Back&Arm Ako						
	16:00~17:00 Basic Sana	16:00~17:00 Back&Spine Suzuka						
17:30	17:30~18:30 Pilates Barre Ako	17:30~18:30 Pilates Cardio Momo			18:00~19:00 Pilates Cardio Ako	18:00~19:00 Basic Lin	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Momo	18:00~19:00 Release&Strength Suzuka
18:00	19:00~20:00 Stretch&Conditioning urara	19:00~20:00 Hip&Leg Ako			19:30~20:30 Basic Sana	19:30~20:30 Advance (members only) Chinatsu	19:30~20:30 Back&Arm Chinatsu	19:30~20:30 Back&Spine Kaho
19:30					21:00~22:00 Pilates Barre Chinatsu	21:00~22:00 Waist Lin	21:00~22:00 Body Balance Kaho	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Suzuka
21:00								

- ・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

2022/7/16~2022/7/31

	7月16日(土)	7月17日(日)	7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)	
10:00	10:00~11:00 Waist Lin	10:00~11:00 Basic Lin	Close	10:00~11:00 Back & Spine Suzuka	10:00~11:00 Waist Suzuka	10:00~11:00 Stretch&Conditioning urara	10:00~11:00 Hip&Leg Momo	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) Momo	
11:30	11:30~12:30 Pilates Barre Chinatsu	11:30~12:30 Waist Kaho		11:30~12:30 Basic urara	11:30~12:30 Body Balance Kaho	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) Kaho	11:30~12:30 Basic Sana	11:30~12:30 Basic Sana	11:30~12:30 Back & Spine Kaho
13:00	13:00~14:00 Hip&Leg Ako	13:00~14:00 Body Balance Suzuka		13:00~14:00 Body Balance Kaho	13:00~14:00 Basic urara		13:00~14:00 Pilates Barre Ako	13:00~14:00 Pilates Cardio Momo	13:00~14:00 Basic urara
14:30	14:30~15:30 Basic Lin	14:30~15:30 Stretch&Conditioning urara		14:30~15:30 Waist Suzuka	14:30~15:30 Waist Suzuka	18:00~19:00 Hip&Leg Chinatsu	14:30~15:30 Basic Sana	14:30~15:30 Back&Arm Ako	14:30~15:30 Hip&Leg Ako
16:00~17:00 Back & Spine Suzuka	16:00~17:00 Pilates Workout (members only) Momo	16:00~17:00 Pilates Workout (members only) Kaho		18:00~19:00 Basic Lin			18:00~19:00 Hip&Leg Chinatsu	18:00~19:00 Jump to Burn Chinatsu	18:00~19:00 Basic urara
17:30	17:30~18:30 Basic Sana	17:30~18:30 Back&Arm Kaho		19:00~20:00 Basic Sana	19:30~20:30 Pilates Cardio Momo	19:30~20:30 Basic Lin	19:30~20:30 Waist Lin	19:30~20:30 Advance (members only) Chinatsu	17:30~18:30 Stretch&Conditioning urara
18:00	19:00~20:00 Shape up Waist (members only) Momo	19:00~20:00 Basic Sana		19:00~20:00 Basic Sana	21:00~22:00 Hip&Leg Ako	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Momo	21:00~22:00 Release&Strength Chinatsu	21:00~22:00 Back & Spine Suzuka	19:00~20:00 Body Balance Suzuka
19:30									
21:00									

	7月24日(日)	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30日(土)	7月31日(日)	
10:00	10:00~11:00 Body Balance Kaho	Close	10:00~11:00 Waist Lin	10:00~11:00 Basic Lin	10:00~11:00 Back & Spine Chinatsu	10:00~11:00 Basic Sana	10:00~11:00 Release&Strength Chinatsu	10:00~11:00 Hip&Leg Suzuka	
11:30	11:30~12:30 Release&Strength Momo		11:30~12:30 Pilates Barre Chinatsu	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) Momo	11:30~12:30 Hip&Leg Ako	11:30~12:30 Jump to Burn Chinatsu	11:30~12:30 Basic Sana	11:30~12:30 Body Balance Kaho	
13:00	13:00~14:00 Pilates Cardio Ako		13:00~14:00 Basic urara	13:00~14:00 Momo	13:00~14:00 Basic urara	13:00~14:00 Hip&Leg Suzuka	13:00~14:00 Jump to Burn Chinatsu	13:00~14:00 Basic Sana	
14:30	14:30~15:30 Back&Arm Chinatsu		14:30~15:30 Jump to Burn Chinatsu	14:30~15:30 Suzuka	14:30~15:30 Hip&Leg Momo	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Momo	14:30~15:30 Back&Arm Ako	14:30~15:30 Back&Arm Kaho	14:30~15:30 Waist Kaho
16:00~17:00 Basic Lin	16:00~17:00 Basic Lin		18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Suzuka	18:00~19:00 Momo	18:00~19:00 Basic Suzuka	18:00~19:00 Basic Lin	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Momo	16:00~17:00 Pilates Workout (members only) Momo	16:00~17:00 Pilates Barre Ako
17:30	17:30~18:30 Shape up Waist (members only) Suzuka		17:30~18:30 Hip&Leg Ako	17:30~18:30 Advance (members only) Chinatsu	18:00~19:00 Back&Arm Suzuka	18:00~19:00 Basic Lin	18:00~19:00 Body Balance Kaho	17:30~18:30 Hip&Leg Ako	17:30~18:30 Advance (members only) Chinatsu
18:00	19:00~20:00 Stretch&Conditioning urara		19:00~20:00 Basic Sana	19:00~20:00 Pilates Cardio Ako	19:30~20:30 Body Balance Kaho	19:30~20:30 Basic Lin	19:30~20:30 Basic urara	19:00~20:00 Basic Lin	19:00~20:00 Pilates Cardio Ako
19:30				21:00~22:00 Hip&Leg Ako	21:00~22:00 Body Balance Kaho	21:00~22:00 Waist Lin	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Kaho		
21:00									

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）