



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2022/8/5

2022/8/1~2022/8/15

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

| | 8月9日(火) | 8月10日(水) | 8月11日(木) | 8月12日(金) | 8月13日(土) | 8月14日(日) | 8月15日(月) |
|-------|---------|---|---|--|---|---|----------|
| 10:00 | Close | 10:00~11:00 Hip&Leg Suzuka | 10:00~11:00 Stretch&Conditioning urara | 10:00~11:00 Back & Spine Suzuka | 10:00~11:00 Waist Lin | 10:00~11:00 Body Balance Kaho | Close |
| 11:30 | | 11:30~12:30 Basic Lin | 11:30~12:30 Shape up Waist (members only) | 11:30~12:30 Pilates Workout (members only) | 11:30~12:30 Release&Strength Momo | 11:30~12:30 Hip&Leg Momo | |
| 13:00 | | 13:00~14:00 Pilates Cardio Ako | Suzuka | Momo | 13:00~14:00 Hip&Leg Ako | 13:00~14:00 Basic Lin | |
| 14:30 | | | 13:00~14:00 Basic urara | 13:00~14:00 Back&Arm Suzuka | 14:30~15:30 Basic urara | 14:30~15:30 Back & Spine Kaho | |
| | | | 14:30~15:30 Body Balance Kaho | 14:30~15:30 Hip&Leg Ako | 16:00~17:00 Pilates Barre Ako | 16:00~17:00 Release&Strength Chinatsu | |
| 17:30 | | | 16:00~17:00 Waist Lin | | 17:30~18:30 Stretch&Conditioning urara | 17:30~18:30 Basic urara | |
| 18:00 | | 18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Kaho | 17:30~18:30 Back&Arm Kaho | 18:00~19:00 Waist Sana | 19:00~20:00 Shape up Waist (members only) Kaho | 19:00~20:00 Jump to Burn Chinatsu | |
| 19:30 | | 19:30~20:30 Waist Sana | 19:00~20:00 Back & Spine Chinatsu | 19:30~20:30 Advance (members only) Chinatsu | | | |
| 21:00 | | 21:00~22:00 Body Balance Chinatsu | | 21:00~22:00 Basic Sana | | | |

- ・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

2022/8/16~2022/8/31

| | 8月16日(火) | 8月17日(水) | 8月18日(木) | 8月19日(金) | 8月20日(土) | 8月21日(日) | 8月22日(月) | 8月23日(火) |
|-------|---|--|--|---|---|--|----------|---|
| 10:00 | 10:00~11:00 Back&Arm Chinatsu | 10:00~11:00 Basic Lin | 10:00~11:00 Pilates Barre Chinatsu | 10:00~11:00 Hip&Leg Momo | 10:00~11:00 Shape up Waist (members only) Momo | 10:00~11:00 Stretch&Conditioning urara | Close | 10:00~11:00 Body Balance Suzuka |
| 11:30 | 11:30~12:30 Waist Lin | 11:30~12:30 Advance (members only) Chinatsu | 11:30~12:30 Basic Momo | 11:30~12:30 Stretch&Conditioning urara | 11:30~12:30 Basic urara | 11:30~12:30 Pilates Workout (members only) Momo | | 11:30~12:30 Basic Lin |
| 13:00 | 13:00~14:00 Jump to Burn Chinatsu | 13:00~14:00 Waist Lin | 13:00~14:00 Back & Spine Chinatsu | 13:00~14:00 Shape up Waist (members only) Momo | 13:00~14:00 Back&Arm Suzuka | 13:00~14:00 Basic urara | | 13:00~14:00 Hip&Leg Suzuka |
| 14:30 | 14:30~15:30 Basic Lin | 14:30~15:30 Release&Strength Chinatsu | 14:30~15:30 Hip&Leg Momo | 14:30~15:30 Basic urara | 14:30~15:30 Jump to Burn Momo | 14:30~15:30 Body Balance Suzuka | | 14:30~15:30 Waist Lin |
| 17:30 | | | | | 16:00~17:00 Hip&Leg Suzuka | 16:00~17:00 Basic Lin | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Hip&Leg Momo | 18:00~19:00 Stretch&Conditioning urara | 18:00~19:00 Basic Lin | 18:00~19:00 Back&Arm Suzuka | 19:00~20:00 Body Balance Suzuka | 19:00~20:00 Waist Lin | | 18:00~19:00 Pilates Cardio Momo |
| 19:30 | 19:30~20:30 Basic urara | 19:30~20:30 Back & Spine Chinatsu | 19:30~20:30 Release&Strength Momo | 19:30~20:30 Basic Lin | | | | 19:30~20:30 Basic Lin |
| 21:00 | 21:00~22:00 Pilates Cardio Momo | 21:00~22:00 Basic urara | 21:00~22:00 Waist Lin | 21:00~22:00 Body Balance Suzuka | | | | 21:00~22:00 Release&Strength Momo |

| | 8月24日(水) | 8月25日(木) | 8月26日(金) | 8月27日(土) | 8月28日(日) | 8月29日(月) | 8月30日(火) | 8月31日(水) |
|-------|---|---|--|--|--|----------|--|---|
| 10:00 | 10:00~11:00 Waist Lin | 10:00~11:00 Body Balance Suzuka | 10:00~11:00 Pilates Cardio Momo | 10:00~11:00 Pilates Barre Chinatsu | 10:00~11:00 Basic Lin | Close | 10:00~11:00 Stretch&Conditioning urara | 10:00~11:00 Shape up Waist (members only) Suzuka |
| 11:30 | 11:30~12:30 Back&Spine Suzuka | 11:30~12:30 Basic Chinatsu | 11:30~12:30 Hip&Leg Suzuka | 11:30~12:30 Basic Lin | 11:30~12:30 Hip&Leg Chinatsu | | 11:30~12:30 Hip&Leg Momo | 11:30~12:30 Basic urara |
| 13:00 | 13:00~14:00 Basic Lin | 13:00~14:00 Shape up Waist (members only) Suzuka | 13:00~14:00 Release&Strength Momo | 13:00~14:00 Back & Spine Chinatsu | 13:00~14:00 Stretch&Conditioning urara | | 13:00~14:00 Basic urara | 13:00~14:00 Body Balance Suzuka |
| 14:30 | | 14:30~15:30 Hip&Leg Chinatsu | 14:30~15:30 Basic Suzuka | 14:30~15:30 Basic Lin | 14:30~15:30 Jump to Burn Chinatsu | | | 14:30~15:30 Stretch&Conditioning urara |
| 17:30 | | | | 16:00~17:00 Pilates Workout (members only) Momo | 16:00~17:00 Waist Lin | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Momo | 18:00~19:00 Basic urara | 18:00~19:00 Stretch&Conditioning urara | 17:30~18:30 Waist Lin | 19:00~20:00 Hip&Leg Momo | | 19:00~20:00 Basic urara | 18:00~19:00 Basic Momo |
| 19:30 | 19:30~20:30 Basic urara | 19:30~20:30 Pilates Barre Eri | 19:30~20:30 Body Balance Eri | | | | | 19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Momo |
| 21:00 | 21:00~22:00 Advance (members only) Chinatsu | 21:00~22:00 Stretch&Conditioning urara | 21:00~22:00 Basic urara | | | | | 21:00~22:00 Basic Lin |
| | | | | | | | | 21:00~22:00 Hip&Leg 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）