



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2022/8/15

2022/9/1~2022/9/15

	9月1日(木)	9月2日(金)	9月3日(土)	9月4日(日)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	
10:30	10:00~11:00 Basic Lin	10:00~11:00 Jump to Burn Momo	10:00~11:00 Waist Lin	10:00~11:00 Hip&Leg Momo	Close	10:00~11:00 Advance (members only)	10:00~11:00 Basic urara	10:00~11:00 Pilates Cardio Momo	
12:00	11:30~12:30 Release&Strength Suzuka	11:30~12:30 Basic urara	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) Momo	11:30~12:30 Waist Lin		11:30~12:30 Chinatsu	12:00~13:00 Pilates Barre Chinatsu	11:30~12:30 Hip&Leg Chinatsu	
13:30	13:00~14:00 Waist Lin	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Momo	13:00~14:00 Basic Lin	13:00~14:00 Jumping Core Work (members only) Momo		13:00~14:00 Back&Spine Chinatsu	13:30~14:30 Jumping Core Work (members only) Momo	13:00~14:00 Basic Momo	
15:00	14:30~15:30 Body Balance Suzuka		14:30~15:30 Hip&Leg Momo	14:30~15:30 Pilates Barre Chinatsu					
			16:00~17:00 Back&Arm Suzuka	16:00~17:00 Basic urara					
17:00			17:30~18:30 Basic urara	17:30~18:30 Jump to Burn Chinatsu					
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Chinatsu	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Suzuka	19:00~20:00 Back&Spine Suzuka	19:00~20:00 Stretch&Conditioning urara			18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Momo	18:00~19:00 Hip&Leg Lin	18:00~19:00 Back&Spine Suzuka
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Suzuka	19:30~20:30 Basic urara					19:30~20:30 Basic urara	19:30~20:30 Body Balance Suzuka	19:30~20:30 Release&Strength Chinatsu
21:00	21:00~22:00 Advance (members only) Chinatsu	21:00~22:00 Body Balance Suzuka					21:00~22:00 Hip&Leg Momo	21:00~22:00 Waist Lin	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Suzuka

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

- ・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

2022/9/16~2022/9/30

	9月16日(金)	9月17日(土)	9月18日(日)	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)	
10:30	10:00~11:00 Shape up Waist (members only)	10:00~11:00 Release&Strength Momo	10:00~11:00 Basic urara	Close	10:00~11:00 Waist Suzuka	10:00~11:00 Shape up Waist (members only)	10:00~11:00 Stretch&Conditioning urara	10:00~11:00 Back&Arm Suzuka	
12:00	Suzuka 11:30~12:30 Basic urara	11:30~12:30 Back&Spine Suzuka	11:30~12:30 Jumping Core Work (members only) Momo		11:30~12:30 Release&Strength Chinatsu	Suzuka 11:30~12:30 Basic urara	11:30~12:30 Back&Spine Suzuka	11:30~12:30 Basic Chinatsu	11:30~12:30 Basic Chinatsu
13:30	13:00~14:00 Hip&Leg Suzuka	13:00~14:00 Basic Chinatsu	13:00~14:00 Stretch&Conditioning urara		13:00~14:00 Body Balance Suzuka	13:00~14:00 Back&Arm Suzuka	13:00~14:00 Basic urara	13:00~14:00 Basic urara	13:00~14:00 Body Balance Suzuka
15:00		14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Momo	14:30~15:30 Pilates Cardio Momo						14:30~15:30 Hip&Leg Chinatsu
		16:00~17:00 Back&Arm Chinatsu	16:00~17:00 Body Balance Suzuka						16:00~17:00 Basic Momo
17:00		17:30~18:30 Waist Suzuka	17:30~18:30 Hip&Leg Momo				18:00~19:00 Advance (members only) Chinatsu	18:00~19:00 Release&Strength Momo	17:30~18:30 Pilates Barre Chinatsu
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Chinatsu	19:00~20:00 Pilates Barre Chinatsu	19:00~20:00 Shape up Waist (members only) Suzuka			18:00~19:00 Stretch&Conditioning urara	19:30~20:30 Waist Suzuka	19:30~20:30 Pilates Cardio Momo	19:00~20:00 Pilates Workout (members only) Momo
19:30	19:30~20:30 Basic urara					19:30~20:30 Back&Spine Chinatsu	21:00~22:00 Jumping Core Work (members only) Momo		
21:00	21:00~22:00 Back&Spine Chinatsu					21:00~22:00 Basic urara			

	9月24日(土)	9月25日(日)	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	
10:30	10:00~11:00 Waist Chinatsu	10:00~11:00 Back&Spine Chinatsu	Close	10:00~11:00 Hip&Leg Momo	10:00~11:00 Basic urara	10:00~11:00 Release&Strength Momo	10:00~11:00 Back&Arm urara	
12:00	11:30~12:30 Stretch&Conditioning urara	11:30~12:30 Basic Momo		11:30~12:30 Basic urara	11:30~12:30 Jumping Core Work (members only) Momo	11:30~12:30 Basic urara	11:30~12:30 Pilates Cardio Momo	11:30~12:30 Pilates Cardio Momo
13:30	13:00~14:00 Pilates Cardio Momo	13:00~14:00 Pilates Barre Chinatsu		13:00~14:00 Jump to Burn Momo	13:00~14:00 Stretch&Conditioning urara	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Momo	13:00~14:00 Basic urara	13:00~14:00 Basic urara
15:00	14:30~15:30 Basic urara	14:30~15:30 Release&Strength Momo					14:30~15:30 Stretch&Conditioning urara	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Momo
	16:00~17:00 Balance challenge WS (members only) Chinatsu	16:00~17:00 Basic urara			18:00~19:00 Back&Spine Suzuka	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Suzuka	18:00~19:00 Jump to Burn Chinatsu	18:00~19:00 Basic Suzuka
17:00	17:30~18:30 Basic urara	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Momo			19:30~20:30 Stretch&Conditioning urara	19:30~20:30 Pilates Barre Chinatsu	19:30~20:30 Body Balance Suzuka	19:30~20:30 Back&Spine Chinatsu
18:00	19:00~20:00 Hip&Leg Momo	19:00~20:00 Back&Arm urara			21:00~22:00 Advance (members only) Suzuka	21:00~22:00 Basic Suzuka	21:00~22:00 Waist Chinatsu	21:00~22:00 Back&Arm Suzuka
19:30								
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）