



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2022/10/15

2022/11/1~2022/11/15

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

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

- ・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

2022/11/16~2022/11/30

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

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

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）