



pilates

# pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日 2022/11/16

## 2022/12/1~2022/12/15

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

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

- ・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

2022/12/16~2022/12/31

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

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

**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)