

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	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00
	Basic	Back&Arm	Hip&Leg	Basic		Basic	Back & Spine	Back&Arm
	Sana	Sana	misaki	Suzuka		urara	Suzuka	urara
12:00	11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30		11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30
	Back&Arm	Hip&Leg	Jumping Core Work	Stretch&Conditioning		Body Balance	Basic	Waist spXmas
	Sana	misaki	(members only)	urara		Suzuka	urara	Arisa
13:30	13:00~14:00	13:00~14:00	Momo	13:00~14:00		13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00
	Hip&Leg	Waist spXmas	13:00~14:00	Waist spXmas		Back&Arm	Shape up Waist	Stretch&Conditioning
	misaki	Sana	Back&Arm	Arisa		urara	(members only)	urara
15:00			urara	14:30~15:30			Suzuka	
			14:30~15:30	Body Balance				
			Basic	Suzuka				
			Momo	16:00~17:00				
			16:00~17:00	Jump to Burn	Close			
			Advance	Momo				
17:00			(members only)	17:30~18:30				
			Suzuka	Waist spXmas				
	18:00~19:00		17:30~18:30	Arisa		18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00
18:00	Basic	18:00~19:00	Basic	19:00~20:00		Advance	Waist spXmas	Jumping Core Work
	Momo	Waist spXmas	urara	Pilates Cardio		(members only)	Arisa	(members only)
	19:30~20:30	Arisa	19:00~20:00	Momo		Suzuka	19:30~20:30	Momo
19:30	Waist spXmas	19:30~20:30	Back & Spine			19:30~20:30	Hip&Leg	19:30~20:30
	Arisa	Stretch&Conditioning	Suzuka			Waist spXmas	misaki	Basic
	21:00~22:00	urara				Arisa	21:00~22:00	Sana
21:00	Jumping Core Work	21:00~22:00				21:00~22:00	Pilates Workout	21:00~22:00
	(members only)	Basic				Hip&Leg	(members only)	Release&Strength
	Momo	urara				misaki	Momo	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	10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00
	Waist spXmas	Release&Strength	Pilates Barre		Hip&Leg	Waist spXmas	Pilates Workout
	Arisa	Momo	Sana		misaki	Arisa	(members only)
12:00	11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30		11:30~12:30	11:30~12:30	Momo
	Jumping Core Work	Basic	Hip&Leg		Waist spXmas	Body Balance	11:30~12:30
	(members only)	urara	misaki		Arisa	Suzuka	Basic
13:30	Momo	13:00~14:00	13:00~14:00		13:00~14:00	13:00~14:00	Momo
	13:00~14:00	Jump to Burn	Basic		Basic	Stretch&Conditioning	13:00~14:00
	Basic	Momo	Sana		urara	Suzuka	Waist spXmas
15:00	Momo	14:30~15:30	14:30~15:30				Arisa
		Hip&Leg	Back & Spine				
		misaki	Suzuka				
		16:00~17:00	16:00~17:00				
		Pilates Workout	Basic	Close			
		(members only)	urara				
17:00		Momo	17:30~18:30				
		17:30~18:30	Stretch&Conditioning				
	18:00~19:00	Basic	Suzuka		18:00~19:00		
18:00	Basic	urara	19:00~20:00		Basic	18:00~19:00	18:00~19:00
	Suzuka	19:00~20:00	Advance		Momo	Pilates Barre	Back&Arm
	19:30~20:30	Hip&Leg	(members only)		19:30~20:30	Sana	urara
19:30	Hip&Leg	misaki	Suzuka		Back&Arm	19:30~20:30	19:30~20:30
	misaki				urara	Hip&Leg	Basic
	21:00~22:00				21:00~22:00	misaki	urara
21:00	Shape up Waist				Jumping Core Work	21:00~22:00	21:00~22:00
	(members only)				(members only)	Basic	Hip&Leg
	Suzuka				Momo	Sana	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時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。



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	10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00
	Basic	Advance	Basic		Jumping Core Work	Hip&Leg	Body Balance	Jump to Burn
	urara	(members only)	Sana		(members only)	misaki	Chinatsu	misaki
12:00	11:30~12:30	Suzuka	11:30~12:30		Momo	11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30
	Hip&Leg	11:30~12:30	Pilates Cardio		11:30~12:30	Release&Strength	Hip&Leg	Waist spXmas
	misaki	Basic	Momo		Hip&Leg	Chinatsu	misaki	Arisa
13:30	13:00~14:00	urara	13:00~14:00		misaki	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00
	Back&Arm	13:00~14:00	Back&Arm		13:00~14:00	Back & Spine	Basic	Hip&Leg
	urara	Hip&Leg	Sana		Pilates Barre	Suzuka	Sana	misaki
15:00		misaki	14:30~15:30		Chinatsu		14:30~15:30	
		14:30~15:30	Basic		14:30~15:30	1	Shape up Waist	
		Back & Spine	Momo		Basic		(members only)	
		Suzuka	16:00~17:00		Momo		Kaho	
		16:00~17:00	Shape up Waist	Close		1		
		Pilates Barre	(members only)					
17:00		Chinatsu	Chinatsu					
		17:30~18:30	17:30~18:30					
	18:00~19:00	Waist spXmas	Hip&Leg			18:00~19:00		18:00~19:00
18:00	Shape up Waist	Arisa	misaki		18:00~19:00	Basic	18:00~19:00	Advance
	(members only)	19:00~20:00	19:00~20:00		Back&Arm	Sana	Release&Strength	(members only)
	Chinatsu	Body Balance	Release&Strength		urara	19:30~20:30	Momo	Suzuka
19:30	19:30~20:30	Chinatsu	Chinatsu		19:30~20:30	Pilates Workout	19:30~20:30	19:30~20:30
	Basic				Waist spXmas	(members only)	Back & Spine	Basic
	Sana				Sana	Momo	Suzuka	urara
21:00	21:00~22:00				21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00
	Jump to Burn				Basic	Stretch&Conditioning	Pilates Cardio	Body Balance
	Chinatsu				urara	urara	Momo	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	10:00~11:00		10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00		
	Basic	Pilates Workout		Jump to Burn	Back & Spine	Basic		
	Sana	(members only)		misaki	Suzuka	urara		
12:00	11:30~12:30	Momo		11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30		
	Waist spXmas	11:30~12:30		Waist	Pilates Cardio	Hip&Leg		
	Arisa	Basic		Arisa	Momo	Suzuka		
13:30	13:00~14:00	urara		13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00		
	Back&Arm	13:00~14:00		Hip&Leg	Basic	Back&Arm		
	Sana	Jump to Burn		misaki	urara	Sana		
15:00	14:30~15:30	misaki			14:30~15:30	14:30~15:30		
	Jumping Core Work	14:30~15:30			Body Balance	Stretch&Conditioning		
	(members only)	Back&Arm			Suzuka	urara		
	Momo	urara				16:00~17:00		
	16:00~17:00	16:00~17:00	Close			Shape up Waist	Close	Close
	Stretch&Conditioning	Waist spXmas				(members only)		
17:00	urara	Suzuka				Suzuka		
	17:30~18:30	17:30~18:30				17:30~18:30		
	Pilates Cardio	Release&Strength			18:00~19:00	Basic		
18:00	Momo	Chinatsu		18:00~19:00	Pilates Barre	Sana		
	19:00~20:00	19:00~20:00		Basic	Chinatsu			
	Basic	Hip&Leg		Sana	19:30~20:30			
19:30	urara	misaki		19:30~20:30	Waist			
				Body Balance	Sana			
				Chinatsu	21:00~22:00]		
21:00				21:00~22:00	Advance			
				Back&Arm	(members only)			
				Sana	Chinatsu			

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)