



pilates

# pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日 2022/12/15

2023/1/1~2023/1/15

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

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

- ・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

2023/1/16~2023/1/31

	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)	1月22日(日)	1月23日(月)	
10:00	<b>Close</b>	10:00~11:00 Waist Arisa	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) Kaho	10:00~11:00 Basic urara	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) Suzuka	10:00~11:00 Waist Arisa	10:00~11:00 Release&Strength Momo	<b>Close</b>	
11:30		11:30~12:30 Basic Kaho	11:30~12:30 Waist Arisa	11:30~12:30 Pilates Barre Sana	11:30~12:30 Back&Arm Sana	11:30~12:30 Jump to Burn misaki	11:30~12:30 Advance (members only) Chinatsu		
13:00		13:00~14:00 Pilates Cardio Momo	13:00~14:00 Stretch&Conditioning urara	13:00~14:00 Hip&Leg misaki	13:00~14:00 Body Balance Suzuka	13:00~14:00 Pilates Barre Sana	13:00~14:00 Basic urara		
14:30		14:30~15:30 Back&Spine Kaho		14:30~15:30 Back&Arm urara	14:30~15:30 Basic Sana	14:30~15:30 Hip&Leg misaki	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Momo		
17:00			18:00~19:00 Hip&Leg misaki	18:00~19:00 Basic Sana	18:00~19:00 Back&Spine Kaho	18:00~19:00 Basic urara	16:00~17:00 Pilates Cardio Momo		16:00~17:00 Back&Arm Suzuka
18:00			19:30~20:30 Basic urara	19:30~20:30 Jump to Burn misaki	19:30~20:30 Hip Punch (members only) Chinatsu	19:30~20:30 Release&Strength Chinatsu	17:30~18:30 Basic Kaho		17:30~18:30 Pilates Barre Sana
19:30			21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Suzuka	21:00~22:00 Body Balance Chinatsu	21:00~22:00 Basic Suzuka	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Kaho	19:00~20:00 Hip Punch (members only) Chinatsu		19:00~20:00 Stretch&Conditioning Arisa
21:00									

	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)
10:00	10:00~11:00 Stretch&Conditioning urara	10:00~11:00 Basic Suzuka	10:00~11:00 Release&Strength Momo	10:00~11:00 Jump to Burn misaki	10:00~11:00 Back&Arm Kaho	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) urara	<b>Close</b>	10:00~11:00 Basic Kaho
11:30	11:30~12:30 Waist Arisa	11:30~12:30 Jumping Core Work (members only) Momo	11:30~12:30 Basic Suzuka	11:30~12:30 Advance (members only) Chinatsu	11:30~12:30 Release&Strength Suzuka	11:30~12:30 Basic Momo		11:30~12:30 Hip&Leg misaki
13:00	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Momo	13:00~14:00 Back&Spine Suzuka	13:00~14:00 Hip Punch (members only) Chinatsu	13:00~14:00 Hip&Leg misaki	13:00~14:00 Body Balance Kaho	13:00~14:00 Pilates Cardio Sana		13:00~14:00 Waist Arisa
14:30		14:30~15:30 Waist Arisa		14:30~15:30 Body Balance Chinatsu	14:30~15:30 Basic Sana	14:30~15:30 Back&Spine Chinatsu		14:30~15:30 Jump to Burn misaki
17:00					16:00~17:00 Hip&Leg misaki	16:00~17:00 Waist Suzuka		
18:00	18:00~19:00 Basic Sana	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Chinatsu	18:00~19:00 Basic urara	18:00~19:00 Jump to Burn Momo	19:00~20:00 Jump to Burn misaki	17:30~18:30 Basic Sana		18:00~19:00 Hip Punch (members only) Chinatsu
19:30	19:30~20:30 Body Balance Kaho	19:30~20:30 Hip&Leg misaki	19:30~20:30 Back&Spine Kaho	19:30~20:30 Basic urara		19:00~20:00 Body Balance Kaho		19:30~20:30 Back&Arm urara
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg misaki	21:00~22:00 Back&Arm Chinatsu	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Arisa	21:00~22:00 Pilates Cardio Momo				21:00~22:00 Basic 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）