

pilates K 池袋店 Lesson Schedule 2023/2/1~2023/2/15

更新日2023/1/15

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

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

2023/2/16~2023/2/28

	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)	2月19日(日)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23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
	Release&Strength	Waist	Basic	Back&Arm		Waist	Pilates Workout	Hip&Leg
	Momo	Arisa	urara	Suzuka		Arisa	(members only)	Momo
12:00	11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30		11:30~12:30	Momo	11:30~12:30
	Back & Spine	Advance	Stretch&Conditioning	Shape up Waist		Basic	11:30~12:30	Pilates Barre
	Suzuka	(members only)	Arisa	(members only)		urara	Back&Arm	Chinatsu
13:30	13:00~14:00	Suzuka	13:00~14:00	urara		13:00~14:00	urara	13:00~14:00
	Jumping Core Work	13:00~14:00	Back&Arm	13:00~14:00		Stretch&Conditioning	13:00~14:00	Pilates Cardio
	(members only)	Stretch&Conditioning	urara	Hip&Leg		Arisa	Body Balance	Momo
15:00	Momo	Arisa	14:30~15:30	misaki			Kaho	14:30~15:30
	14:30~15:30		Pilates Cardio	14:30~15:30				Basic
	Hip&Leg		Momo	Basic				Chinatsu
	misaki		16:00~17:00	urara				16:00~17:00
			Basic	16:00~17:00	Close			Waist
			Kaho	Stretch&Conditioning				Arisa
17:00			17:30~18:30	Arisa				17:30~18:30
			Hip&Leg	17:30~18:30				Hip Punch
		18:00~19:00	Momo	Back & Spine		18:00~19:00	18:00~19:00	(members only)
18:00	18:00~19:00	Back&Arm	19:00~20:00	Kaho		Pilates Workout	Waist	Chinatsu
	Jump to Burn	Kaho	Body Balance	19:00~20:00		(members only)	Arisa	19:00~20:00
	misaki	19:30~20:30	Kaho	Waist		Kaho	19:30~20:30	Stretch&Conditioning
19:30	19:30~20:30	Basic		Arisa		19:30~20:30	Basic	Arisa
	Body Balance	Suzuka				Back&Arm	Suzuka	
	Kaho	21:00~22:00				urara	21:00~22:00	
21:00	21:00~22:00	Shape up Waist				21:00~22:00	Hip Punch	
	Basic	(members only)				Basic	(members only)	
	urara	Kaho				Kaho	Chinatsu	

	2月24日(金)	2月25日(土)	2月26日(日)	2月27日(月)	2月28日(火)
10:30	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~11:00
	Stretch&Conditioning	Jump to Burn	Hip&Leg		Back&Arm
	Arisa	misaki	misaki		Kaho
12:00	11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30		11:30~12:30
	Hip&Leg	Release&Strength	Pilates Cardio		Waist
	misaki	Suzuka	Momo		Arisa
13:30	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00		13:00~14:00
	Waist	Hip&Leg	Jump to Burn		Pilates Workout
	Arisa	misaki	misaki		(members only)
15:00		14:30~15:30	14:30~15:30		Kaho
		Basic	Jumping Core Work		
		Suzuka	(members only)		
		16:00~17:00	Momo		
		Stretch&Conditioning	16:00~17:00	Close	
		Arisa	Body Balance		
17:00		17:30~18:30	Kaho		
		Advance	17:30~18:30		
		(members only)	Basic		
18:00	18:00~19:00	Suzuka	Momo		18:00~19:00
	Basic	19:00~20:00	19:00~20:00		Jump to Burn
	Chinatsu	Waist	Back & Spine		misaki
19:30	19:30~20:30	Arisa	Kaho		19:30~20:30
	Jump to Burn				Body Balance
	misaki				Suzuka
21:00	21:00~22:00				21:00~22:00
	Pilates Barre				Hip&Leg
	Chinatsu				misaki

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)