



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2023/1/15

2023/2/1~2023/2/15

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

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

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