



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2023/2/15

2023/3/1~2023/3/15

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

	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)	3月12日(日)	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)
10:30	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) Suzuka	10:00~11:00 Basic Kaho	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) Momo	10:00~11:00 Back & Spine Kaho	Close	10:00~11:00 Pilates Barre Chinatsu	10:00~11:00 Pilates Cardio Momo
12:00	11:30~12:30 Jump to Burn misaki	11:30~12:30 Waist Arisa	11:30~12:30 Stretch&Conditioning Arisa	11:30~12:30 Hip Punch (members only) Chinatsu		11:30~12:30 Shape up Waist (members only) Momo	11:30~12:30 Basic Chinatsu
13:30	13:00~14:00 Release&Strength Suzuka	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Kaho	13:00~14:00 Back&Arm Momo	13:00~14:00 Basic Kaho		13:00~14:00 Hip&Leg misaki	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Momo
15:00	14:30~15:30 Hip&Leg misaki	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Arisa	14:30~15:30 Waist Arisa	14:30~15:30 Release&Strength Chinatsu		14:30~15:30 Body Balance Chinatsu	
17:00			16:00~17:00 Body Balance Suzuka	16:00~17:00 Jump to Burn Momo			
	18:00~19:00		17:30~18:30 Shape up Waist (members only) Chinatsu	17:30~18:30 Waist misaki		18:00~19:00 Jump to Burn misaki	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Arisa
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre Chinatsu	18:00~19:00 Back & Spine Suzuka	19:00~20:00 Basic Suzuka	19:00~20:00 Pilates Cardio Momo		19:30~20:30 Waist Arisa	19:30~20:30 Body Balance Suzuka
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Momo	19:30~20:30 Hip&Leg misaki				21:00~22:00 Advance (members only) Suzuka	21:00~22:00 Waist Arisa
21:00	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Chinatsu	21:00~22:00 Basic Suzuka					

- ・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

2023/3/16~2023/3/31

	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)	3月19日(日)	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	
10:30	10:00~11:00 Back&Spine Kaho	10:00~11:00 Hip&Leg misaki	10:00~11:00 Waist Arisa	10:00~11:00 Advance (members only)	Close	10:00~11:00 Body Balance Kaho	10:00~11:00 Hip Punch (members only)	10:00~11:00 Basic Arisa	
12:00	11:30~12:30 Release&Strength Chinatsu	11:30~12:30 Body Balance Kaho	11:30~12:30 Jump to Burn misaki	Chinatsu		11:30~12:30 Stretch&Conditioning Kaho	Chinatsu	11:30~12:30 Pilates Barre Sana	11:30~12:30 Hip&Leg misaki
13:30	13:00~14:00 Basic Kaho	13:00~14:00 Jump to Burn misaki	13:00~14:00 Basic Sana	13:00~14:00 Hip&Leg Chinatsu		13:00~14:00 Back&Spine Chinatsu	13:00~14:00 Waist Arisa	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Arisa	13:00~14:00
15:00			14:30~15:30 Stretch&Conditioning Arisa	14:30~15:30 Shape up Waist (members only)		14:30~15:30 Pilates Cardio Sana			
			16:00~17:00 Back&Arm Sana	16:00~17:00 Chinatsu		16:00~17:00 Hip&Leg Chinatsu			
17:00			17:30~18:30 Hip&Leg misaki	17:30~18:30 Stretch&Conditioning Arisa		17:30~18:30 Basic Kaho			
18:00	18:00~19:00 Waist Arisa	18:00~19:00 Pilates Cardio Sana	19:00~20:00 Pilates Barre Sana	19:00~20:00 Jump to Burn Misaki		19:00~20:00 Basic Arisa	19:00~20:00 Back&Arm Sana	18:00~19:00 Waist misaki	18:00~19:00 Basic Kaho
19:30	19:30~20:30 Body Balance Chinatsu	19:30~20:30 Back&Spine Chinatsu						19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Kaho	19:30~20:30 Jump to Burn misaki
21:00	21:00~22:00 Basic Arisa	21:00~22:00 Back&Arm Sana						21:00~22:00 Hip&Leg misaki	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Kaho

	3月24日(金)	3月25日(土)	3月26日(日)	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)	
10:30	10:00~11:00 Waist Arisa	10:00~11:00 Basic Arisa	10:00~11:00 Pilates Cardio Sana	Close	10:00~11:00 Pilates Barre Sana	10:00~11:00 Jump to Burn Misaki	10:00~11:00 Basic urara	10:00~11:00 Stretch&Conditioning Arisa	
12:00	11:30~12:30 Pilates Cardio Sana	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) Kaho	11:30~12:30 Hip&Leg misaki		11:30~12:30 Hip Punch (members only) Chinatsu	11:30~12:30 Basic Sana	11:30~12:30 Jump to Burn misaki	11:30~12:30 Hip&Leg misaki	
13:30	13:00~14:00 Basic Arisa	13:00~14:00 Waist Arisa	13:00~14:00 Basic Sana		13:00~14:00 Back&Arm Sana	13:00~14:00 Hip&Leg misaki	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) urara	13:00~14:00 Waist Arisa	
15:00		14:30~15:30 Hip Punch (members only) Chinatsu	14:30~15:30 Jump to Burn misaki		14:30~15:30 Body Balance Chinatsu	14:30~15:30 Pilates Cardio Sana			
		16:00~17:00 Release&Strength Chinatsu	16:00~17:00 Back&Arm Chinatsu						
17:00		17:30~18:30 Hip&Leg misaki	17:30~18:30 Hip&Leg misaki						
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg misaki	19:00~20:00 Back&Spine Kaho	19:00~20:00 Shape up Waist (members only) Chinatsu			18:00~19:00 Basic Arisa	18:00~19:00 Body Balance Kaho	18:00~19:00 Hip&Leg Chinatsu	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Kaho
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre Sana	19:00~20:00 Basic Chinatsu				19:30~20:30 Jump to Burn misaki	19:30~20:30 Waist Arisa	19:30~20:30 Basic Kaho	19:30~20:30 Release&Strength Chinatsu
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn misaki					21:00~22:00 Stretch&Conditioning Arisa	21:00~22:00 Back&Spine Kaho	21:00~22:00 Advance (members only) Chinatsu	21:00~22:00 Pilates Cardio 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）