



pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2023/4/15

2023/5/1~2023/5/15

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

	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月13日(土)	5月14日(日)	5月15日(月)				
10:00	10:00~11:00 Body Balance Kaho	10:00~11:00 Jump to Burn Chinatsu	10:00~11:00 Waist Sana	10:00~11:00 Basic Sana	10:00~11:00 Back&Spine Kaho	10:00~11:00 Hip&Leg Lin	Close				
11:30	11:30~12:30 Basic mayumi	11:30~12:30 Back&Spine Kaho	11:30~12:30 Animal Stretch (members only) misaki	11:30~12:30 Hip&Leg misaki	11:30~12:30 Advance (members only) Chinatsu	11:30~12:30 Basic mayumi					
13:30	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Kaho	13:00~14:00 Hip Punch (members only) Chinatsu	13:00~14:00 Pilates Barre Sana	13:00~14:00 Pilates Cardio Sana	13:00~14:00 Release&Strength Kaho	13:00~14:00 Jump to Burn Lin					
14:30	14:30~15:30 Back&Arm mayumi	Close	14:30~15:30 Hip&Leg misaki	Close	14:30~15:30 Waist misaki	14:30~15:30 Body Balance Kaho					
	Close		Close		Close	16:00~17:00 Animal Stretch (members only) misaki		16:00~17:00 Pilates Barre mayumi			
17:00						Close		Close	Close	17:30~18:30 Back&Arm mayumi	
18:00										Close	Close
19:30		Close		Close							
21:00	Close		Close		Close						
						Close		Close	Close		

- ・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

2023/5/16~2023/5/31

	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月20日(土)	5月21日(日)	5月22日(月)	5月23日(火)
10:00	10:00~11:00 Pilates Barre Ako	10:00~11:00 Animal Stretch (members only)	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Back&Arm mayumi	10:00~11:00 Shape up Waist (members only)	10:00~11:00 Basic ririka	Close	10:00~11:00 Back&Arm mayumi
11:30	11:30~12:30 Waist misaki	misaki 11:30~12:30 Body Balance Ako	11:30~12:30 Advance (members only) Ako	11:30~12:30 Basic Yuuki	Kaho 11:30~12:30 Back&Arm mayumi	11:30~12:30 Back&Spine Kaho		11:30~12:30 Back&Spine Ako
13:00	13:00~14:00 Back&Spine Ako	13:00~14:00 Hip&Leg misaki	13:00~14:00 Back&Arm mayumi	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Kaho	13:00~14:00 Hip&Leg misaki	13:00~14:00 Waist Ako		13:00~14:00 Basic anna
14:30			14:30~15:30 Basic 未定	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Kaho	14:30~15:30 Basic anna	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Kaho		14:30~15:30 Body Balance Ako
17:00					16:00~17:00 Release&Strength Kaho	16:00~17:00 Hip&Leg misaki		
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn misaki	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Back&Arm mayumi	18:00~19:00 Waist Ako	17:30~18:30 Animal Stretch (members only) misaki	17:30~18:30 Basic anna		18:00~19:00 Waist misaki
19:30	19:30~20:30 Release&Strength Kaho	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Kaho	19:30~20:30 Hip&Leg misaki	19:30~20:30 Basic ririka	19:00~20:00 Basic Yuuki	19:00~20:00 Pilates Cardio Ako		19:30~20:30 Basic ririka
21:00	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Back&Arm mayumi	21:00~22:00 Waist misaki	21:00~22:00 Body Balance Ako				21:00~22:00 Hip&Leg misaki

	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)	5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)
10:00	10:00~11:00 Back&Spine Kaho	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) Kaho	10:00~11:00 Hip&Leg Ako	10:00~11:00 Basic anna	10:00~11:00 Back&Arm mayumi	Close	10:00~11:00 Basic Yuuki	10:00~11:00 Hip&Leg ririka
11:30	11:30~12:30 Back&Arm mayumi	11:30~12:30 Basic ririka	11:30~12:30 Animal Stretch (members only) misaki	11:30~12:30 Pilates Barre Ako	11:30~12:30 Pilates Cardio Ako		11:30~12:30 Hip&Leg ririka	11:30~12:30 Jump to Burn misaki
13:00	13:00~14:00 Basic Yuuki	13:00~14:00 Release&Strength Kaho	13:00~14:00 Pilates Cardio Ako	13:00~14:00 Back&Arm mayumi	13:00~14:00 Basic Yuuki		13:00~14:00 Waist misaki	13:00~14:00 Basic ririka
14:30			14:30~15:30 Basic anna	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Kaho	14:30~15:30 Back&Spine Ako			
17:00				16:00~17:00 Basic mayumi	16:00~17:00 Shape up Waist (members only) Kaho			
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ririka	18:00~19:00 Advance (members only) Chinatsu	18:00~19:00 Basic anna	19:00~20:00 Hip Punch (members only) Chinatsu	19:00~20:00 Release&Strength Kaho		18:00~19:00 Animal Stretch (members only) misaki	18:00~19:00 Basic mayumi
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn misaki	19:30~20:30 Back&Arm mayumi	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Kaho				19:30~20:30 Back&Arm mayumi	19:30~20:30 Body Balance Ako
21:00	21:00~22:00 Pilates Cardio Ako	21:00~22:00 Pilates Barre Chinatsu	21:00~22:00 Waist Yuuki				21:00~22:00 Basic anna	21:00~22:00 Hip&Leg anna

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)