



pilates

# 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<br>Release&Strength<br>Chinatsu              | 10:00~11:00<br>Advance<br>(members only) | 10:00~11:00<br>Basic<br>mayumi       | 10:00~11:00<br>Hip&Leg<br>misaki                          | 10:00~11:00<br>Pilates Cardio<br>Sana                     | 10:00~11:00<br>Back&Spine<br>Kaho                       | Close   |   |  |
| 11:30 |         | 11:30~12:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>Kaho | 11:30~12:30<br>Body Balance<br>Kaho      | 11:30~12:30<br>Pilates Barre<br>Sana | 11:30~12:30<br>Back&Arm<br>mayumi                         | 11:30~12:30<br>Animal Stretch<br>(members only)<br>misaki | 11:30~12:30<br>Basic<br>Sana                            |         |   |  |
| 13:00 |         | 13:00~14:00<br>Back&Spine<br>Chinatsu                    | 13:00~14:00<br>Pilates Cardio<br>Sana    | 13:00~14:00<br>Waist<br>misaki       | 13:00~14:00<br>Jump to Burn<br>Momo                       | 13:00~14:00<br>Pilates Barre<br>Sana                      | 13:00~14:00<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>Kaho |         |   |  |
| 14:30 |         | Close  | Close                                    | 14:30~15:30<br>Hip&Leg<br>misaki     | 14:30~15:30<br>Hip Punch<br>(members only)<br>Chinatsu    | 14:30~15:30<br>Stretch&Conditioning<br>Kaho               | 14:30~15:30<br>Jump to Burn<br>misaki                   |         | 14:30~15:30<br>Body Balance<br>Chinatsu |  |
| 17:00 |         |  |  | 16:00~17:00<br>Basic<br>Kaho         | 16:00~17:00<br>Back&Arm<br>mayumi                         | 16:00~17:00<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>Momo  | 16:00~17:00<br>Basic<br>mayumi                          |         | 16:00~17:00<br>Pilates Barre<br>Sana    |  |
| 18:00 |         |  |  | 18:00~19:00<br>Basic<br>urara        | 17:30~18:30<br>Waist<br>Sana                              | 17:30~18:30<br>Hip&Leg<br>misaki                          | 17:30~18:30<br>Basic<br>mayumi                          |         | 17:30~18:30<br>Back&Spine<br>Kaho       | 17:30~18:30<br>Basic<br>mayumi                         |
| 19:30 |         |  |  | 19:30~20:30<br>Pilates Barre<br>Sana | 19:00~20:00<br>Animal Stretch<br>(members only)<br>misaki | 19:00~20:00<br>Release&Strength<br>Chinatsu               | 19:00~20:00<br>Body Balance<br>Kaho                     |         | 19:00~20:00<br>Back&Arm<br>mayumi       | 19:00~20:00<br>Hip Punch<br>(members only)<br>Chinatsu |
| 21:00 |         | 21:00~22:00<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>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<br>Body Balance<br>Kaho         | 10:00~11:00<br>Jump to Burn<br>Chinatsu                | 10:00~11:00<br>Waist<br>Sana                              | 10:00~11:00<br>Basic<br>Sana          | 10:00~11:00<br>Back&Spine<br>Kaho                         | 10:00~11:00<br>Hip&Leg<br>Lin                          | Close    |                                      |   |
| 11:30 | 11:30~12:30<br>Basic<br>mayumi              | 11:30~12:30<br>Back&Spine<br>Kaho                      | 11:30~12:30<br>Animal Stretch<br>(members only)<br>misaki | 11:30~12:30<br>Hip&Leg<br>misaki      | 11:30~12:30<br>Advance<br>(members only)<br>Chinatsu      | 11:30~12:30<br>Basic<br>mayumi                         |          |                                      |   |
| 13:30 | 13:00~14:00<br>Stretch&Conditioning<br>Kaho | 13:00~14:00<br>Hip Punch<br>(members only)<br>Chinatsu | 13:00~14:00<br>Pilates Barre<br>Sana                      | 13:00~14:00<br>Pilates Cardio<br>Sana | 13:00~14:00<br>Release&Strength<br>Kaho                   | 13:00~14:00<br>Jump to Burn<br>Lin                     |          |                                      |   |
| 14:30 | 14:30~15:30<br>Back&Arm<br>mayumi           | Close  | 14:30~15:30<br>Hip&Leg<br>misaki                          | Close                                 | 14:30~15:30<br>Waist<br>misaki                            | 14:30~15:30<br>Body Balance<br>Kaho                    |          |                                      |   |
| 17:00 | Close                                       |  | Close   |                                       | 16:00~17:00<br>Animal Stretch<br>(members only)<br>misaki | 16:00~17:00<br>Hip Punch<br>(members only)<br>Chinatsu |          | 16:00~17:00<br>Pilates Barre<br>Sana |   |
| 18:00 |   |  |   |                                       | 18:00~19:00<br>Hip&Leg<br>misaki                          | 18:00~19:00<br>Release&Strength<br>Kaho                |          | 18:00~19:00<br>Basic<br>mayumi       | 17:30~18:30<br>Basic<br>mayumi                            |
| 19:30 |   |  |   |                                       | 19:30~20:30<br>Pilates Cardio<br>Sana                     | 19:30~20:30<br>Pilates Barre<br>Sana                   |          | 19:30~20:30<br>Basic<br>mayumi       | 19:30~20:30<br>Animal Stretch<br>(members only)<br>misaki |
| 21:00 |   | 21:00~22:00<br>Jump to Burn<br>misaki                  |   | 21:00~22:00<br>Basic<br>mayumi        | 21:00~22:00<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>Kaho   | 21:00~22:00<br>Back&Arm<br>mayumi                      |          |                                      |   |

- ・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時間前を切ったの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<br>Pilates Barre<br>Ako     | 10:00~11:00<br>Animal Stretch<br>(members only) | 10:00~11:00<br>Basic<br>未定                      | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>mayumi                        | 10:00~11:00<br>Shape up Waist<br>(members only)           | 10:00~11:00<br>Basic<br>ririka                           | Close    | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>mayumi  |
| 11:30 | 11:30~12:30<br>Waist<br>misaki          | misaki<br>11:30~12:30<br>Body Balance<br>Ako    | 11:30~12:30<br>Advance<br>(members only)<br>Ako | 11:30~12:30<br>Basic<br>Yuuki                            | Kaho<br>11:30~12:30<br>Back&Arm<br>mayumi                 | 11:30~12:30<br>Back&Spine<br>Kaho                        |          | 11:30~12:30<br>Back&Spine<br>Ako   |
| 13:00 | 13:00~14:00<br>Back&Spine<br>Ako        | 13:00~14:00<br>Hip&Leg<br>misaki                | 13:00~14:00<br>Back&Arm<br>mayumi               | 13:00~14:00<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>Kaho | 13:00~14:00<br>Hip&Leg<br>misaki                          | 13:00~14:00<br>Waist<br>Ako                              |          | 13:00~14:00<br>Basic<br>anna       |
| 14:30 |   |   | 14:30~15:30<br>Basic<br>未定                      | 14:30~15:30<br>Stretch&Conditioning<br>Kaho              | 14:30~15:30<br>Basic<br>anna                              | 14:30~15:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>Kaho |          | 14:30~15:30<br>Body Balance<br>Ako |
| 17:00 |   |   |   |  | 16:00~17:00<br>Release&Strength<br>Kaho                   | 16:00~17:00<br>Hip&Leg<br>misaki                         |          |                                    |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Jump to Burn<br>misaki   | Basic<br>未定<br>18:00~19:00                      | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>mayumi               | 18:00~19:00<br>Waist<br>Ako                              | 17:30~18:30<br>Animal Stretch<br>(members only)<br>misaki | 17:30~18:30<br>Basic<br>anna                             |          | 18:00~19:00<br>Waist<br>misaki     |
| 19:30 | 19:30~20:30<br>Release&Strength<br>Kaho | Shape up Waist<br>(members only)<br>Kaho        | 19:30~20:30<br>Hip&Leg<br>misaki                | 19:30~20:30<br>Basic<br>ririka                           | 19:00~20:00<br>Basic<br>Yuuki                             | 19:00~20:00<br>Pilates Cardio<br>Ako                     |          | 19:30~20:30<br>Basic<br>ririka     |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>Basic<br>未定              | 21:00~22:00<br>Back&Arm<br>mayumi               | 21:00~22:00<br>Waist<br>misaki                  | 21:00~22:00<br>Body Balance<br>Ako                       |   |  |          | 21:00~22:00<br>Hip&Leg<br>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<br>Back&Spine<br>Kaho     | 10:00~11:00<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>Kaho | 10:00~11:00<br>Hip&Leg<br>Ako                             | 10:00~11:00<br>Basic<br>anna                           | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>mayumi                       | Close    | 10:00~11:00<br>Basic<br>Yuuki                             | 10:00~11:00<br>Hip&Leg<br>ririka      |
| 11:30 | 11:30~12:30<br>Back&Arm<br>mayumi     | Kaho<br>11:30~12:30<br>Basic<br>ririka                  | 11:30~12:30<br>Animal Stretch<br>(members only)<br>misaki | 11:30~12:30<br>Pilates Barre<br>Ako                    | 11:30~12:30<br>Pilates Cardio<br>Ako                    |          | 11:30~12:30<br>Hip&Leg<br>ririka                          | 11:30~12:30<br>Jump to Burn<br>misaki |
| 13:00 | 13:00~14:00<br>Basic<br>Yuuki         | 13:00~14:00<br>Release&Strength<br>Kaho                 | 13:00~14:00<br>Pilates Cardio<br>Ako                      | 13:00~14:00<br>Back&Arm<br>mayumi                      | 13:00~14:00<br>Basic<br>Yuuki                           |          | 13:00~14:00<br>Waist<br>misaki                            | 13:00~14:00<br>Basic<br>ririka        |
| 14:30 |                                       |   | 14:30~15:30<br>Basic<br>anna                              | 14:30~15:30<br>Stretch&Conditioning<br>Kaho            | 14:30~15:30<br>Back&Spine<br>Ako                        |          |   |                                       |
| 17:00 |                                       |   |   | 16:00~17:00<br>Basic<br>mayumi                         | 16:00~17:00<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>Kaho |          |   |                                       |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Hip&Leg<br>ririka      | Advance<br>(members only)<br>Chinatsu<br>18:00~19:00    | 18:00~19:00<br>Basic<br>anna                              | 19:00~20:00<br>Hip Punch<br>(members only)<br>Chinatsu | 19:00~20:00<br>Release&Strength<br>Kaho                 |          | 18:00~19:00<br>Animal Stretch<br>(members only)<br>misaki | 18:00~19:00<br>Basic<br>mayumi        |
| 19:30 | 19:30~20:30<br>Jump to Burn<br>misaki | 19:30~20:30<br>Back&Arm<br>mayumi                       | 19:30~20:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>Kaho  |  |   |          | 19:30~20:30<br>Back&Arm<br>mayumi                         | 19:30~20:30<br>Body Balance<br>Ako    |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>Pilates Cardio<br>Ako  | 21:00~22:00<br>Pilates Barre<br>Chinatsu                | 21:00~22:00<br>Waist<br>Yuuki                             |  |   |          | 21:00~22:00<br>Basic<br>anna                              | 21:00~22:00<br>Hip&Leg<br>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)