



pilates

# pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2023/5/31

2023/6/1~2023/6/15

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

	6月9日(金)	6月10日(土)	6月11日(日)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)
10:00	10:00~11:00 Pilates Cardio Ako	10:00~11:00 Jump to Burn misaki	10:00~11:00 Basic anna	Close	10:00~11:00 Hip&Leg ririka	10:00~11:00 Basic mayumi	10:00~11:00 Waist Yuuki
11:30	11:30~12:30 Basic mayumi	11:30~12:30 Hip&Leg anna	11:30~12:30 Animal Stretch (members only) misaki		11:30~12:30 Basic ririka	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) Kaho	11:30~12:30 Back&Arm mayumi
13:30	13:00~14:00 Pilates Barre Ako	13:00~14:00 Waist misaki	13:00~14:00 Release&Strength Kaho		13:00~14:00 Shape up Waist (members only) Kaho	13:00~14:00 Body Balance Ako	13:00~14:00 Basic Yuuki
14:30	14:30~15:30 Back&Arm mayumi	14:30~15:30 Hip Punch (members only) Chinatsu	14:30~15:30 Basic anna		14:30~15:30 Waist Yuuki		14:30~15:30 Back&Arm mayumi
17:00		16:00~17:00 Basic mayumi	16:00~17:00 Pilates Workout (members only) Momo				
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg anna	17:30~18:30 Shape up Waist (members only) Kaho	17:30~18:30 Back&Arm mayumi		18:00~19:00 Pilates Cardio Ako	18:00~19:00 Animal Stretch (members only) misaki	18:00~19:00 Basic ririka
19:30	19:30~20:30 Body Balance Kaho	19:00~20:00 Back & Spine Chinatsu	19:00~20:00 Hip&Leg ririka		19:30~20:30 Basic anna	19:30~20:30 Hip&Leg ririka	19:30~20:30 Jump to Burn misaki
21:00	21:00~22:00 Basic Yuuki				21:00~22:00 Advance (members only) Ako	21:00~22:00 Waist misaki	21:00~22:00 Hip&Leg ririka

- ・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

2023/6/16~2023/6/30

	6月16日(金)	6月17日(土)	6月18日(日)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	
10:00	10:00~11:00 Stretch&Conditioning Kaho	10:00~11:00 Basic anna	10:00~11:00 Advance (members only) Ako	Close	10:00~11:00 Waist misaki	10:00~11:00 Pilates Cardio misaki	10:00~11:00 Basic Yuuki	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) Eri	
11:30	11:30~12:30 Waist Yuuki	11:30~12:30 Back&Spine Kaho	11:30~12:30 Back&Arm mayumi		11:30~12:30 Hip&Leg ririka	11:30~12:30 Release&Strength Kaho	11:30~12:30 Body Balance Kaho	11:30~12:30 Basic mayumi	11:30~12:30 Basic mayumi
13:00	13:00~14:00 Animal Stretch (members only) Lin	13:00~14:00 Hip&Leg ririka	13:00~14:00 Jump to Burn Lin		13:00~14:00 Basic mayumi	13:00~14:00 Hip&Leg ririka	13:00~14:00 Waist Yuuki	13:00~14:00 Pilates Cardio Ako	13:00~14:00 Jump to Burn misaki
14:30	14:30~15:30 Basic Yuuki	14:30~15:30 Animal Stretch (members only) misaki	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Kaho		14:30~15:30 Animal Stretch (members only) misaki	14:30~15:30 Basic Yuuki	14:30~15:30 Body Balance Ako	14:30~15:30 Basic anna	14:30~15:30 Back&Arm mayumi
17:00		16:00~17:00 Pilates Barre Chinatsu	16:00~17:00 Basic ririka		17:30~18:30 Hip&Leg misaki	18:00~19:00 Basic Yuuki	18:00~19:00 Body Balance Ako	18:00~19:00 Back & Spine Chinatsu	18:00~19:00 Pilates Barre Ako
18:00	18:00~19:00 Waist misaki	17:30~18:30 Basic mayumi	17:30~18:30 Hip&Leg misaki		19:00~20:00 Body Balance Lin	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Kaho	19:30~20:30 Back&Arm mayumi	19:30~20:30 Basic anna	19:30~20:30 Hip&Leg ririka
19:30	19:30~20:30 Back&Arm mayumi	19:00~20:00 Waist misaki				21:00~22:00 Hip&Leg anna	21:00~22:00 Basic anna	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Chinatsu	21:00~22:00 Pilates Cardio Ako
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn misaki								

	6月24日(土)	6月25日(日)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	
10:00	10:00~11:00 Jump to Burn misaki	10:00~11:00 Basic ririka	Close	10:00~11:00 Release&Strength Kaho	10:00~11:00 Waist Yuuki	10:00~11:00 Animal Stretch (members only) misaki	10:00~11:00 Hip&Leg anna	
11:30	11:30~12:30 Basic mayumi	11:30~12:30 Animal Stretch (members only) misaki		11:30~12:30 Basic Yuuki	11:30~12:30 Hip Punch (members only) Chinatsu	11:30~12:30 Basic Ako	11:30~12:30 Basic Yuuki	11:30~12:30 Waist Yuuki
13:00	13:00~14:00 Body Balance Ako	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Kaho		13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Eri	13:00~14:00 Basic anna	13:00~14:00 Hip&Leg misaki	13:00~14:00 Pilates Cardio misaki	13:00~14:00 Pilates Cardio misaki
14:30	14:30~15:30 Back&Arm mayumi	14:30~15:30 Basic mayumi		14:30~15:30 Hip&Leg anna	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Chinatsu	14:30~15:30 Back&Spine Ako	14:30~15:30 Basic anna	14:30~15:30 Basic anna
17:00	16:00~17:00 Basic Yuuki	16:00~17:00 Jump to Burn misaki		18:00~19:00 Jump to Burn misaki	18:00~19:00 Pilates Cardio misaki	18:00~19:00 Basic mayumi	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Kaho	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Kaho
18:00	17:30~18:30 Pilates Cardio Ako	17:30~18:30 Back&Arm mayumi		19:30~20:30 Basic mayumi	19:30~20:30 Pilates Barre Ako	19:30~20:30 Waist Yuuki	19:30~20:30 Advance (members only) Ako	19:30~20:30 Advance (members only) Ako
19:30	19:00~20:00 Release&Strength Kaho	19:00~20:00 Waist Yuuki		21:00~22:00 Animal Stretch (members only) misaki	21:00~22:00 Back&Arm mayumi	21:00~22:00 Body Balance Kaho	21:00~22:00 Basic Kaho	21:00~22:00 Basic Kaho
21:00								

**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）