



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2023/6/15

2023/7/1~2023/7/15

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

	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)
10:30	10:00~11:00 Back & Spine (members only) Ako	Close	10:00~11:00 Pilates Cardio misaki	10:00~11:00 Hip&Leg misaki	10:00~11:00 Basic anna	10:00~11:00 Jump to Burn misaki	10:00~11:00 Hip&Leg anna
12:00	11:30~12:30 Hip&Leg anna		11:30~12:30 Basic mayumi	11:30~12:30 Back&Arm mayumi	11:30~12:30 Advance (members only) Ako	11:30~12:30 Hip&Leg anna	11:30~12:30 Basic Yuuki
13:30	13:00~14:00 Release&Strength Kaho		13:00~14:00 Animal Stretch misaki	13:00~14:00 Jump to Burn misaki	13:00~14:00 Hip&Leg misaki	13:00~14:00 Animal Stretch misaki	13:00~14:00 Advance (members only) Ako
15:00	14:30~15:30 Body Balance (members only) Ako		14:30~15:30 Back&Arm mayumi	14:30~15:30 Basic mayumi		14:30~15:30 Basic anna	14:30~15:30 Waist Yuuki
	16:00~17:00 Waist Yuuki						16:00~17:00 Basic anna
17:00	17:30~18:30 Animal Stretch misaki		18:00~19:00 Hip Punch (members only) Chinatsu	18:00~19:00 Waist Yuuki	18:00~19:00 Body Balance (members only) Ako	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Mii	17:30~18:30 Body Balance (members only) Ako
18:00	19:00~20:00 Basic Yuuki		19:30~20:30 Waist Yuuki	19:30~20:30 Basic Yuuki	19:30~20:30 Back & Spine (members only) Kaho	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Kaho	19:00~20:00 Release&Strength Kaho
19:30			21:00~22:00 Shape up Waist (members only) anna	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Kaho	21:00~22:00 Back&Arm mayumi	21:00~22:00 Basic mayumi	
21:00							

- ・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

2023/7/16~2023/7/31

	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)	7月23日(日)
10:30	10:00~11:00 Pilates Cardio misaki	Close	10:00~11:00 Back&Arm mayumi	10:00~11:00 Pilates Barre Ako	10:00~11:00 Waist Yuuki	10:00~11:00 Hip Punch (members only)	10:00~11:00 Basic Yuuki	10:00~11:00 Back&Arm mayumi
12:00	11:30~12:30 Waist Yuuki		11:30~12:30 Body Balance (members only) Ako	11:30~12:30 Basic mayumi	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) Eri	11:30~12:30 Chinatsu	11:30~12:30 Body Balance Kaho	11:30~12:30 Stretch&Conditioning Kaho
13:30	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Momo		13:00~14:00 Basic Yuuki	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) Kaho	13:00~14:00 Basic Yuuki	13:00~14:00 Jump to Burn misaki	13:00~14:00 Waist Yuuki	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) Momo
15:00	14:30~15:30 Basic anna		14:30~15:30 Back & Spine (members only) Ako		14:30~15:30 Stretch&Conditioning Kaho	14:30~15:30 Body Balance (members only) Chinatsu	14:30~15:30 Back & Spine (members only) Ako	14:30~15:30 Pilates Barre Ako
	16:00~17:00 Body Balance (members only) Ako						16:00~17:00 Pilates Workout (members only) Yume	16:00~17:00 Basic mayumi
17:00	17:30~18:30 Back&Arm Kaho			18:00~19:00 Pilates Cardio misaki	18:00~19:00 Waist Yuuki	18:00~19:00 Animal Stretch misaki	18:00~19:00 Hip&Leg anna	17:30~18:30 Body Balance (members only) Ako
18:00	19:00~20:00 Shape up Waist (members only) Momo			19:30~20:30 Release&Strength Kaho	19:30~20:30 Jump to Burn misaki	19:30~20:30 Basic anna	19:30~20:30 Advance (members only) Ako	19:00~20:00 Pilates Cardio Ako
19:30				21:00~22:00 Animal Stretch misaki	21:00~22:00 Hip&Leg anna	21:00~22:00 Pilates Cardio misaki	21:00~22:00 Basic anna	
21:00								

	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)	7月30日(日)	7月31日(月)
10:30	Close	10:00~11:00 Back&Arm mayumi	10:00~11:00 Body Balance (members only) Ako	10:00~11:00 Hip&Leg anna	10:00~11:00 Jump to Burn misaki	10:00~11:00 Advance (members only) Ako	10:00~11:00 Basic Yuuki	Close
12:00		11:30~12:30 Pilates Workout (members only) Kaho	11:30~12:30 Stretch&Conditioning Kaho	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) meiko	11:30~12:30 Basic anna	11:30~12:30 Waist misaki	11:30~12:30 Hip&Leg anna	
13:30		13:00~14:00 Pilates Barre Ako	13:00~14:00 Hip&Leg anna	13:00~14:00 Basic anna	13:00~14:00 Animal Stretch misaki	13:00~14:00 Pilates Barre Ako	13:00~14:00 Animal Stretch misaki	
15:00		14:30~15:30 Basic mayumi	14:30~15:30 Back & Spine (members only) Ako	14:30~15:30 Release&Strength Kaho	14:30~15:30 Hip&Leg anna	14:30~15:30 Basic mayumi	14:30~15:30 Waist Yuuki	
						16:00~17:00 Jump to Burn misaki	16:00~17:00 Back & Spine (members only) Ako	
17:00				18:00~19:00 Body Balance (members only) Ako	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Chinatsu	17:30~18:30 Release&Strength Kaho	17:30~18:30 Pilates Cardio misaki	
18:00		18:00~19:00 Hip&Leg Ako	18:00~19:00 Animal Stretch misaki	19:30~20:30 Basic Yuuki	19:30~20:30 Pilates Barre Ako	19:00~20:00 Back&Arm mayumi	19:00~20:00 Body Balance (members only) Kaho	
19:30		19:30~20:30 Jump to Burn misaki	21:00~22:00 Basic Yuuki	21:00~22:00 Pilates Cardio misaki	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Chinatsu			
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）