



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日 2023/10/15

2023/11/1~2023/11/15

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

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

- ・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

2023/11/16~2023/11/30

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

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

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）