



pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日 2023/11/15

2023/12/1～2023/12/15

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

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

- ・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 K 池袋店 Lesson Schedule

2023/12/16～2023/12/31

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

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

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）