



pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日 2023/12/15

2024/1/1~2024/1/15

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

	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)	1月15日(月)
10:30	10:00~11:00 Basic Natsumy	10:00~11:00 base to neutral (members only) mayumi	10:00~11:00 Back&Arm Natsumy	10:00~11:00 Hip Punch (members only) Ako	10:00~11:00 Basic Natsumy	10:00~11:00 Back&Arm mayumi	Close
12:00	11:30~12:30 Release&Strength mayumi	11:30~12:30 Back&Arm Natsumy	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) Ako	11:30~12:30 Back&Arm Natsumy	11:30~12:30 Hip&Leg anna	11:30~12:30 Pilates Cardio misaki	
13:30	13:00~14:00 Back&Arm Natsumy	13:00~14:00 Jump to Burn anna	13:00~14:00 Basic Natsumy	13:00~14:00 Pilates Cardio Ako	13:00~14:00 Animal Stretch (members only) Ako	13:00~14:00 Basic anna	
15:00	14:30~15:30 Pilates Barre mayumi	14:30~15:30 Body Balance (members only) Sayaka	14:30~15:30 Body Balance (members only) Sayaka	14:30~15:30 Basic Natsumy	14:30~15:30 Back&Arm Natsumy	14:30~15:30 base to neutral (members only) mayumi	
17:00		18:00~19:00 Stretch&Conditioning misaki	18:00~19:00 Hip&Leg anna	18:00~19:00 Body Balance (members only) misaki	16:00~17:00 Shape up Waist (members only) Ako	16:00~17:00 Body Balance (members only) misaki	
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn anna	19:30~20:30 Back&Spine (members only) Ako	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) misaki	19:30~20:30 Release&Strength Ako	17:30~18:30 Jump to Burn anna	17:30~18:30 Hip Punch (members only) Ako	
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg misaki				19:00~20:00 Advance (members only) Ako	19:00~20:00 Waist anna	
21:00	21:00~22:00 Basic anna	21:00~22:00 Pilates Cardio misaki	21:00~22:00 Waist anna	21:00~22:00 Hip&Leg 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

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

2024/1/16~2024/1/31

	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)
10:30	10:00~11:00 Jump to Burn anna	10:00~11:00 Waist misaki	10:00~11:00 Hip&Leg anna	10:00~11:00 Reset Flow (members only) Ako	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) meiko	10:00~11:00 Back&Arm Natsumy	Close	10:00~11:00 Basic anna
12:00	11:30~12:30 Hip&Leg misaki	11:30~12:30 Back&Spine (members only) Ako	11:30~12:30 Pilates Cardio misaki	11:30~12:30 Stretch&Conditioning misaki	11:30~12:30 Hip&Leg misaki	11:30~12:30 base to neutral (members only) Natsumy		11:30~12:30 Back&Arm Natsumy
13:30	13:00~14:00 Basic anna	13:00~14:00 Hip&Leg misaki	13:00~14:00 Basic anna	13:00~14:00 Hip Punch (members only) Ako	13:00~14:00 Basic Ako	13:00~14:00 Hip&Leg anna		13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Sayaka
15:00	14:30~15:30 Animal Stretch (members only) misaki	14:30~15:30 Body Balance (members only) Sayaka		14:30~15:30 Back&Arm Natsumy	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) meiko	14:30~15:30 Back&Spine (members only) mayumi		14:30~15:30 Body Balance (members only) Sayaka
17:00	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Ako	18:00~19:00 Back&Arm Natsumy	18:00~19:00 Advance (members only) Chinatsu	18:00~19:00 Jump to Burn anna	17:30~18:30 Reset Flow (members only) Ako	16:00~17:00 Animal Stretch (members only) misaki		16:00~17:00 Basic Natsumy
18:00	19:30~20:30 Basic Natsumy	19:30~20:30 base to neutral (members only) mayumi	19:30~20:30 Basic Natsumy	19:30~20:30 Pilates Barre mayumi	19:00~20:00 Jump to Burn anna	17:30~18:30 Waist anna		17:30~18:30 Hip&Leg misaki
19:30	21:00~22:00 Reset Flow (members only) Ako	21:00~22:00 Basic Natsumy	21:00~22:00 Back&Spine (members only) Chinatsu	21:00~22:00 Hip&Leg anna		19:00~20:00 Hip Punch (members only) Ako		19:30~20:30 base to neutral (members only) mayumi
21:00								21:00~22:00 Waist misaki

	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
10:30	10:00~11:00 Hip Punch (members only) Ako	10:00~11:00 Jump to Burn meiko	10:00~11:00 Body Balance (members only) Sayaka	10:00~11:00 Pilates Barre Ako	10:00~11:00 Stretch&Conditioning misaki	Close	10:00~11:00 Back&Arm Natsumy	10:00~11:00 Hip&Leg anna
12:00	11:30~12:30 Basic Natsumy	11:30~12:30 Hip&Leg Ako	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) Sayaka	11:30~12:30 Body Balance (members only) misaki	11:30~12:30 Waist anna		11:30~12:30 Pilates Cardio misaki	11:30~12:30 Back&Arm Natsumy
13:30	13:00~14:00 Waist anna	13:00~14:00 Back&Spine (members only) meiko	13:00~14:00 Hip&Leg Ako	13:00~14:00 Basic Natsumy	13:00~14:00 Back&Spine (members only) mayumi		13:00~14:00 Basic Natsumy	13:00~14:00 Jump to Burn anna
15:00		14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Ako	14:30~15:30 Basic mayumi	14:30~15:30 Jump to Burn misaki	14:30~15:30 Hip&Leg anna		14:30~15:30 Animal Stretch (members only) misaki	14:30~15:30 Basic Natsumy
17:00	18:00~19:00 Basic mayumi	18:00~19:00 Waist misaki	18:00~19:00 Back&Arm Natsumy	17:30~18:30 Release&Strength mayumi	16:00~17:00 Shape up Waist (members only) Ako		16:00~17:00 Pilates Cardio misaki	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Ako
18:00	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) misaki	19:30~20:30 Basic Natsumy	19:30~20:30 base to neutral (members only) mayumi	19:00~20:00 Back&Arm Natsumy	19:00~20:00 Advance (members only) Ako		17:30~18:30 Basic mayumi	18:00~19:00 Stretch&Conditioning misaki
19:30	21:00~22:00 Pilates Barre mayumi	21:00~22:00 Body Balance (members only) misaki	21:00~22:00 Basic Natsumy				19:00~20:00 Advance (members only) Ako	19:30~20:30 Reset Flow (members only) Ako
21:00							21:00~22:00 Hip&Leg Ako	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) misaki

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）