



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2024/1/15

2024/2/1~2024/2/15

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

	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)
10:30	10:00~11:00 Basic Natsumy	10:00~11:00 Hip&Leg Ami.H	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) Ako	Close	10:00~11:00 Waist misaki	10:00~11:00 Back & Spine (members only) mayumi	10:00~11:00 Reset Flow (members only) Ako
12:00	11:30~12:30 Waist anna	11:30~12:30 Basic Natsumy	11:30~12:30 Hip&Leg Ami.H		11:30~12:30 Release&Strength mayumi	11:30~12:30 Jump to Burn misaki	11:30~12:30 Back&Arm mayumi
13:30	13:00~14:00 Body Balance (members only) Sayaka	13:00~14:00 Jump to Burn anna	13:00~14:00 Animal Stretch (members only) misaki		13:00~14:00 Body Balance (members only) misaki	13:00~14:00 Basic mayumi	13:00~14:00 Hip Punch (members only) Eri
15:00	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Sayaka	14:30~15:30 Pilates Cardio misaki	14:30~15:30 Hip Punch (members only) Ako		14:30~15:30 Basic Natsumy	14:30~15:30 Pilates Cardio misaki	14:30~15:30 Pilates Barre mayumi
17:00	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Ako	17:30~18:30 Back & Spine (members only) mayumi	16:00~17:00 Basic YUKINA		18:00~19:00 Hip&Leg Ami.H	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Ako	18:00~19:00 Body Balance (members only) misaki
18:00	19:30~20:30 Basic mayumi	19:00~20:00 Body Balance (members only) misaki	17:30~18:30 base to neutral (members only) mayumi		19:30~20:30 Reset Flow (members only) Ako	19:30~20:30 Stretch&Conditioning anna	19:30~20:30 Hip&Leg Ami.H
19:30	21:00~22:00 Pilates Cardio Ako		19:00~20:00 Back&Arm YUKINA		21:00~22:00 Basic anna	21:00~22:00 Hip&Leg Ami.H	21:00~22:00 Jump to Burn 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

2024/2/16~2024/2/31

	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)
10:30	10:00~11:00 Pilates Cardio misaki	10:00~11:00 Pilates Barre mayumi	10:00~11:00 Jump to Burn misaki	Close	10:00~11:00 Animal Stretch (members only) misaki	10:00~11:00 Hip&Leg Ami.H	10:00~11:00 Body Balance (members only) misaki	10:00~11:00 Basic mayumi
12:00	11:30~12:30 base to neutral (members only) mayumi	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) Ako	11:30~12:30 Basic anna		11:30~12:30 Hip&Leg Ami.H	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) Ako	11:30~12:30 Back&Arm Natsumy	11:30~12:30 base to neutral (members only) mayumi
13:30	13:00~14:00 Stretch&Conditioning misaki	13:00~14:00 Hip&Leg Ami.H	13:00~14:00 Body Balance (members only) misaki		13:00~14:00 Jump to Burn misaki	13:00~14:00 Basic Natsumy	13:00~14:00 Stretch&Conditioning misaki	13:00~14:00 Hip&Leg Ami.H
15:00	14:30~15:30 Basic mayumi	14:30~15:30 Release&Strength mayumi	14:30~15:30 Waist anna		14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Sayaka		14:30~15:30 Pilates Cardio Natsumy	14:30~15:30 Pilates Barre Ako
17:00		16:00~17:00 Back&Arm Natsumy	16:00~17:00 Reset Flow (members only) Ako			18:00~19:00 Pilates Cardio Natsumy	18:00~19:00 Release&Strength mayumi	16:00~17:00 Back&Arm Natsumy
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn anna	17:30~18:30 Jump to Burn anna	17:30~18:30 Pilates Cardio Natsumy		18:00~19:00 Pilates Cardio Natsumy	18:00~19:00 Release&Strength mayumi	18:00~19:00 Basic mayumi	17:30~18:30 Advance (members only) Ako
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Ami.H	19:00~20:00 Basic Natsumy	19:00~20:00 Hip Punch (members only) Ako		19:30~20:30 Back&Spine (members only) mayumi	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) misaki	19:30~20:30 Waist misaki	19:00~20:00 Pilates Cardio Natsumy
21:00	21:00~22:00 Waist anna				21:00~22:00 Basic Natsumy	21:00~22:00 Pilates Barre mayumi	21:00~22:00 base to neutral (members only) mayumi	

	2月24日(土)	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)		
10:30	10:00~11:00 Reset Flow (members only) Ako	10:00~11:00 Back&Arm Natsumy	Close	10:00~11:00 Animal Stretch (members only) misaki	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) Ako	10:00~11:00 Basic Natsumy		
12:00	11:30~12:30 Hip&Leg Ami.H	11:30~12:30 Hip Punch (members only) Ako		11:30~12:30 Basic Natsumy	11:30~12:30 Basic Natsumy	11:30~12:30 Jump to Burn misaki	11:30~12:30 Hip&Leg Ami.H	
13:30	13:00~14:00 Jump to Burn misaki	13:00~14:00 Body Balance (members only) misaki		13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Sayaka	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Sayaka	13:00~14:00 Reset Flow (members only) Ako	13:00~14:00 Body Balance (members only) Sayaka	
15:00	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Ako	14:30~15:30 Basic Natsumy		14:30~15:30 Body Balance (members only) Sayaka	14:30~15:30 Body Balance (members only) Sayaka	14:30~15:30 Stretch&Conditioning misaki	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Sayaka	
17:00	16:00~17:00 Hip&Leg Ami.H	16:00~17:00 Back&Spine (members only) Ako						18:00~19:00 Waist misaki
18:00	17:30~18:30 Waist misaki	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) misaki		18:00~19:00 Basic Natsumy	18:00~19:00 Basic Natsumy	18:00~19:00 Pilates Cardio Natsumy	19:30~20:30 Hip Punch (members only) Ako	
19:30	19:00~20:00 Pilates Barre Ako	19:00~20:00 Hip&Leg Ami.H		19:30~20:30 Hip&Leg Ami.H	19:30~20:30 Hip&Leg Ami.H	19:30~20:30 Basic Natsumy	21:00~22:00 Animal Stretch (members only) misaki	
21:00				21:00~22:00 Back&Arm Natsumy	21:00~22:00 Back&Arm Natsumy	21:00~22:00 Hip&Leg Ami.H		

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)