



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2024/3/20

2024/4/1~2024/4/15

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

	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)
10:30	10:00~11:00 Back&Spine (members only) meiko	10:00~11:00 Jump to Burn misaki	10:00~11:00 Basic mayumi	10:00~11:00 Stretch&Conditioning Ami.H	10:00~11:00 Basic Natsumy	10:00~11:00 Hip&Leg Ami.H	Close
12:00	11:30~12:30 Basic misaki	11:30~12:30 Pilates Barre mayumi	11:30~12:30 Waist misaki	11:30~12:30 Basic mayumi	11:30~12:30 Hip&Leg Ami.H	11:30~12:30 Pilates Cardio Natsumy	
13:30	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) meiko	13:00~14:00 Animal Stretch (members only) misaki	13:00~14:00 Body Balance (members only) Sayaka	13:00~14:00 Hip&Leg Ami.H	13:00~14:00 Back&Arm Natsumy	13:00~14:00 Back&Spine (members only) mayumi	
15:00	14:30~15:30 Waist misaki		14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Sayaka	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) mayumi	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) misaki	14:30~15:30 Reset Flow (members only) Ako	
17:00				16:00~17:00 Stretch&Conditioning Ami.H	16:00~17:00 Basic Natsumy	16:00~17:00 Basic Natsumy	
18:00	18:00~19:00 Pilates Cardio Natsumy	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Ami.H	18:00~19:00 Basic Natsumy	18:00~19:00 Waist misaki	17:30~18:30 Shape up Waist (members only) mayumi	17:30~18:30 Hip Punch (members only) Ako	
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Ami.H	19:30~20:30 Back&Arm Natsumy	19:30~20:30 Jump to Burn misaki	19:30~20:30 Back&Spine (members only) mayumi	19:00~20:00 Jump to Burn misaki	19:00~20:00 Pilates Barre mayumi	
21:00	21:00~22:00 Basic Natsumy	21:00~22:00 Hip&Leg Ami.H	21:00~22:00 Back&Arm Natsumy	21:00~22:00 Pilates Cardio 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

2024/4/16~2024/4/30

	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)
10:30	10:00~11:00 Basic Natsumy	10:00~11:00 Stretch&Conditioning Ami.H	10:00~11:00 Back&Arm Natsumy	10:00~11:00 Power up Control (members only) Ako	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) meiko	10:00~11:00 Basic mayumi	Close	10:00~11:00 Back&Spine (members only) mayumi
12:00	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) mayumi	11:30~12:30 Pilates Cardio Natsumy	11:30~12:30 Jump to Burn misaki	11:30~12:30 Back&Arm Natsumy	11:30~12:30 Waist Ako	11:30~12:30 Animal Stretch (members only) misaki		11:30~12:30 Hip&Leg misaki
13:30	13:00~14:00 Pilates Cardio Natsumy	13:00~14:00 Hip&Leg Ami.H	13:00~14:00 Basic Natsumy	13:00~14:00 Reset Flow (members only) Ako	13:00~14:00 Jump to Burn meiko	13:00~14:00 Hip&Leg Ami.H		13:00~14:00 Basic mayumi
15:00	14:30~15:30 Back&Arm mayumi	14:30~15:30 Basic Natsumy	14:30~15:30 Body Balance (members only) misaki	14:30~15:30 Pilates Cardio Natsumy	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Ami.H	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) mayumi		14:30~15:30 Body Balance (members only) misaki
17:00	18:00~19:00 Basic misaki	18:00~19:00 Advance (members only) Ako	18:00~19:00 Back&Spine (members only) Ako	18:00~19:00 Waist misaki	17:30~18:30 Body Balance (members only) misaki	17:30~18:30 Power up Control (members only) Ami.H		18:00~19:00 Back&Arm Natsumy
18:00	19:30~20:30 Power up Control (members only) Ami.H	19:30~20:30 Release&Strength mayumi	19:30~20:30 Basic misaki	19:30~20:30 Hip&Leg Ami.H	19:00~20:00 Hip&Leg Ami.H	19:00~20:00 Back&Spine (members only) Ako		19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Ako
19:30	21:00~22:00 Jump to Burn misaki	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Ako	21:00~22:00 Reset Flow (members only) Ako	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) misaki				21:00~22:00 Basic Natsumy

	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)
10:30	10:00~11:00 Waist misaki	10:00~11:00 Back&Spine (members only) mayumi	10:00~11:00 Jump to Burn misaki	10:00~11:00 Basic mayumi	10:00~11:00 Hip&Leg Ami.H	Close	10:00~11:00 Basic Natsumy
12:00	11:30~12:30 Power up Control (members only) Ami.H	11:30~12:30 Hip&Leg Ami.H	11:30~12:30 Basic mayumi	11:30~12:30 Power up Control (members only) Ako	11:30~12:30 Back&Spine (members only) Ako		11:30~12:30 Stretch&Conditioning Ami.H
13:30	13:00~14:00 Basic mayumi	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) mayumi	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Sayaka	13:00~14:00 Hip&Leg Ami.H	13:00~14:00 Body Balance (members only) misaki		13:00~14:00 Pilates Cardio Natsumy
15:00			14:30~15:30 Body Balance (members only) Sayaka	14:30~15:30 Reset Flow (members only) Ako	14:30~15:30 Pilates Cardio Natsumy		14:30~15:30 Hip&Leg Ami.H
17:00		18:00~19:00 Animal Stretch (members only) misaki	18:00~19:00 Power up Control (members only) Ami.H	16:00~17:00 Back&Arm mayumi	16:00~17:00 Stretch&Conditioning Ami.H		18:00~19:00 Waist misaki
18:00	19:30~20:30 Pilates Cardio Natsumy	19:30~20:30 Hip Punch (members only) Ako	19:30~20:30 Release&Strength mayumi	17:30~18:30 Shape up Waist (members only) Ako	17:30~18:30 Basic Natsumy		19:30~20:30 Body Balance (members only) Ako
19:30	21:00~22:00 Advance (members only) Ako	21:00~22:00 Basic Natsumy	21:00~22:00 Hip&Leg Ami.H	19:00~20:00 Stretch&Conditioning Ami.H	19:00~20:00 Pilates Workout (members only) misaki		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)