



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2024/4/15

2024/5/1~2024/5/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)
10:30	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	10:00~11:00 Pilates Cardio Natsumy	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Ami.H	10:00~11:00 Jump to Burn misaki	Close	10:00~11:00 Hip Punch Ako	10:00~11:00 Release&Strength mayumi
12:00	11:30~12:30 Pilates Workout misaki	11:30~12:30 Animal Stretch misaki	11:30~12:30 Power up Control Ako	11:30~12:30 Waist Ako		11:30~12:30 Shape up Waist mayumi	11:30~12:30 Advance Ako
13:30	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Ami.H	13:00~14:00 Basic ♪ Natsumy	13:00~14:00 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	13:00~14:00 Pilates Workout misaki		13:00~14:00 Reset Flow Ako	13:00~14:00 Back&Arm ♪ mayumi
15:00	14:30~15:30 Waist ♪ misaki	14:30~15:30 Body Balance misaki	14:30~15:30 Shape up Waist mayumi	14:30~15:30 Back&Spine mayumi		14:30~15:30 Basic ♪ mayumi	14:30~15:30 Power up Control Ako
			16:00~17:00 Back&Arm ♪ Ako	16:00~17:00 Basic ♪ misaki			
17:00			17:30~18:30 Basic ♪ mayumi	17:30~18:30 Body Balance Ako			
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre mayumi	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	19:00~20:00 Reset Flow Ako	19:00~20:00 Back&Arm ♪ mayumi		18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Ami.H	18:00~19:00 Waist ♪ misaki
19:30	19:30~20:30 Hip Punch Ako	19:30~20:30 Basic ♪ mayumi				19:30~20:30 Pilates Cardio misaki	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Ami.H
21:00	21:00~22:00 Release&Strength mayumi	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Ami.H				21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	21:00~22:00 Pilates Workout misaki

♪: 体験可能レッスン

- ・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

2024/5/16~2024/5/31

	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)
10:30	10:00~11:00 Pilates Workout Sayaka	10:00~11:00 Back&Spine Chinatsu	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	10:00~11:00 Power up Control Ami.H	Close	10:00~11:00 Shape up Waist anna	10:00~11:00 Body Balance Sayaka	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ misaki
12:00	11:30~12:30 Body Balance Sayaka	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Ami.H	11:30~12:30 Hip Punch Momo	11:30~12:30 Basic ♪ 未定		11:30~12:30 Basic ♪ 未定	11:30~12:30 Pilates Workout Sayaka	11:30~12:30 Pilates Cardio misaki
13:30	13:00~14:00 Release&Strength Chinatsu	13:00~14:00 Pilates Barre Chinatsu	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Ami.H	13:00~14:00 Waist ♪ misaki		13:00~14:00 Jump to Burn anna	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ anna	13:00~14:00 Basic ♪ 未定
15:00		14:30~15:30 Power up Control Ami.H	14:30~15:30 Reset Flow Momo	14:30~15:30 Pilates Cardio misaki			14:30~15:30 Basic ♪ 未定	14:30~15:30 Animal Stretch misaki
			16:00~17:00 Shape up Waist anna	16:00~17:00 Hip&Leg ♪ Ami.H				
17:00			17:30~18:30 Basic ♪ 未定	17:30~18:30 Body Balance misaki				
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ anna	18:00~19:00 Hip Punch Chinatsu	19:00~20:00 Jump to Burn anna	19:00~20:00 Basic ♪ 未定		18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Jump to Burn anna	18:00~19:00 Basic ♪ 未定
19:30	19:30~20:30 Pilates Cardio misaki	19:30~20:30 Shape up Waist anna				19:30~20:30 Pilates Workout misaki	19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Back&Arm ♪ mayumi
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn anna	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ anna				21:00~22:00 Body Balance misaki	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ anna	21:00~22:00 Back&Spine mayumi

	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
10:30	10:00~11:00 Waist ♪ misaki	10:00~11:00 Back&Arm ♪ Chinatsu	10:00~11:00 Hip Punch Chinatsu	Close	10:00~11:00 Back&Spine mayumi	10:00~11:00 Pilates Cardio misaki	10:00~11:00 Basic ♪ 未定	10:00~11:00 Jump to Burn anna
12:00	11:30~12:30 Power up Control Ami.H	11:30~12:30 Pilates Workout meiko	11:30~12:30 Basic ♪ 未定		11:30~12:30 Basic ♪ 未定	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ misaki	11:30~12:30 Shape up Waist anna	11:30~12:30 Basic ♪ 未定
13:30	13:00~14:00 Body Balance misaki	13:00~14:00 Advance Chinatsu	13:00~14:00 Reset Flow Momo		13:00~14:00 Release&Strength mayumi	13:00~14:00 Basic ♪ 未定	13:00~14:00 Basic ♪ 未定	13:00~14:00 Waist ♪ anna
15:00	14:30~15:30 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Ami.H	14:30~15:30 Back&Spine Chinatsu		14:30~15:30 Basic ♪ 未定	14:30~15:30 Animal Stretch misaki	14:30~15:30 Jump to Burn anna	14:30~15:30 Hip Punch Chinatsu
		16:00~17:00 Back&Spine meiko	16:00~17:00 Basic ♪ 未定					
17:00		17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	17:30~18:30 Release&Strength mayumi					
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ anna	19:00~20:00 Basic ♪ 未定	19:00~20:00 Power up Control Momo		18:00~19:00 Waist ♪ anna	18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Ami.H	18:00~19:00 Basic ♪ 未定
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn anna				19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Ami.H	19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Pilates Workout misaki
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ 未定				21:00~22:00 Shape up Waist anna	21:00~22:00 Power up Control Ami.H	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Ami.H

♪: 体験可能レッスン

今月一緒にピラティスを楽しみましょう！

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）