



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2024/5/15

2024/6/1~2024/6/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)
10:30	10:00~11:00 Basic ♪ 未定	Close	10:00~11:00 Reset Flow Momo	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	10:00~11:00 Body Balance Sayaka	10:00~11:00 Basic ♪ 未定	10:00~11:00 Pilates Workout misaki
12:00	11:30~12:30 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H		11:30~12:30 Basic ♪ 未定	11:30~12:30 Shape up Waist anna	11:30~12:30 Pilates Workout Sayaka	11:30~12:30 Waist ♪ misaki	11:30~12:30 Basic ♪ 未定
13:30	13:00~14:00 Waist ♪ misaki		13:00~14:00 Hip Punch Momo	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Ami.H	13:00~14:00 Basic ♪ 未定	13:00~14:00 Animal Stretch misaki	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ misaki
15:00	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Ami.H		14:30~15:30 Release&Strength Momo		14:30~15:30 Power up Control Ami.H	14:30~15:30 Basic ♪ 未定	14:30~15:30 Reset Flow Haruka
	16:00~17:00 Jump to Burn anna						16:00~17:00 Waist ♪ anna
17:00	17:30~18:30 Pilates Cardio misaki						17:30~18:30 Back&Arm ♪ Haruka
18:00	19:00~20:00 Shape up Waist anna		18:00~19:00 Power up Control Ami.H	18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ anna	18:00~19:00 Hip Punch Chinatsu	19:00~20:00 Jump to Burn anna
19:30			19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Waist ♪ misaki	19:30~20:30 Shape up Waist anna	19:30~20:30 Jump to Burn anna	
21:00			21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Ami.H	21:00~22:00 Pilates Cardio misaki	21:00~22:00 Basic ♪ 未定	21:00~22:00 Back&Spine Chinatsu	

♪: 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

2024/6/16~2024/6/30

	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
10:30	10:00~11:00 Body Balance misaki	Close	10:00~11:00 Basic ♪ 未定	10:00~11:00 Power up Control Ami.H	10:00~11:00 Jump to Burn anna	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Ami.H	10:00~11:00 Basic ♪ 未定	10:00~11:00 Waist ♪ Ami.H
12:00	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Ami.H		11:30~12:30 Shape up Waist anna	11:30~12:30 Pilates Cardio misaki	11:30~12:30 Basic ♪ 未定	11:30~12:30 Pilates Workout Sayaka	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Ami.H	11:30~12:30 Basic ♪ 未定
13:30	13:00~14:00 Pilates Barre Chinatsu		13:00~14:00 Basic ♪ 未定	13:00~14:00 Basic ♪ 未定	13:00~14:00 Waist ♪ anna	13:00~14:00 Body Balance Sayaka	13:00~14:00 Back&Spine Chinatsu	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Ami.H
15:00	14:30~15:30 Power up Control Ami.H		14:30~15:30 Hip&Leg ♪ anna			14:30~15:30 Basic ♪ 未定	14:30~15:30 Power up Control Ami.H	14:30~15:30 Release&Strength anna
	16:00~17:00 Release&Strength Chinatsu						16:00~17:00 Advance Chinatsu	16:00~17:00 Animal Stretch misaki
17:00	17:30~18:30 Basic ♪ 未定						17:30~18:30 Basic ♪ 未定	17:30~18:30 Jump to Burn anna
18:00	19:00~20:00 Hip Punch Chinatsu		18:00~19:00 Pilates Workout misaki	18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Back&Spine mayumi	18:00~19:00 Animal Stretch misaki	19:00~20:00 Body Balance Chinatsu	19:00~20:00 Pilates Cardio misaki
19:30			19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ anna	19:30~20:30 Hip Punch Chinatsu	19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Pilates Cardio misaki		
21:00			21:00~22:00 Basic ♪ 未定	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Chinatsu	21:00~22:00 Shape up Waist mayumi	21:00~22:00 Basic ♪ 未定		

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)	
10:30	Close	10:00~11:00 Shape up Waist meiko	10:00~11:00 Hip Punch Chinatsu	10:00~11:00 Pilates Cardio misaki	10:00~11:00 Basic ♪ 未定	10:00~11:00 Jump to Burn anna	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	
12:00		11:30~12:30 Pilates Barre Chinatsu	11:30~12:30 Body Balance Sayaka	11:30~12:30 Basic ♪ 未定	11:30~12:30 Reset Flow Momo	11:30~12:30 Power up Control Ami.H	11:30~12:30 Basic ♪ 未定	
13:30		13:00~14:00 Back&Spine meiko	13:00~14:00 Pilates Workout Sayaka	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ misaki	13:00~14:00 Basic ♪ 未定	13:00~14:00 Stretch&Conditioning ♪ anna	13:00~14:00 Pilates Workout misaki	
15:00		14:30~15:30 Advance Chinatsu	14:30~15:30 Waist ♪ Chinatsu	14:30~15:30 Basic ♪ 未定	14:30~15:30 Hip Punch Momo	14:30~15:30 Animal Stretch misaki	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Ami.H	
						16:00~17:00 Waist ♪ Ami.H	16:00~17:00 Basic ♪ 未定	
17:00						17:30~18:30 Pilates Cardio misaki	17:30~18:30 Body Balance misaki	
18:00			18:00~19:00 Jump to Burn anna	18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Release&Strength anna	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ anna	19:00~20:00 Basic ♪ 未定	19:00~20:00 Back&Spine Chinatsu
19:30			19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Pilates Cardio misaki	19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Shape up Waist anna		
21:00			21:00~22:00 Waist ♪ anna	21:00~22:00 Body Balance misaki	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ anna	21:00~22:00 Basic ♪ 未定		

♪: 体験可能レッスン

今月も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)