



pilates

# pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2024/6/15

## 2024/7/1~2024/7/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)
10:30	10:00~11:00 Back&Arm ♪ mayumi	10:00~11:00 Jump to Burn anna	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ misaki	10:00~11:00 Pilates Cardio misaki	10:00~11:00 Back&Spine Chinatsu	10:00~11:00 Basic ♪ Akari.S	Close
12:00	11:30~12:30 Pilates Barre mayumi	11:30~12:30 Basic ♪ Shuri.K	11:30~12:30 Shape up Waist anna	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Ami.H	11:30~12:30 Pilates Workout misaki	11:30~12:30 Power up Control Ami.H	
13:30	13:00~14:00 Basic ♪ Shuri.K	13:00~14:00 Release&Strength anna	13:00~14:00 Body Balance misaki	13:00~14:00 Back&Spine Chinatsu	13:00~14:00 Advance Chinatsu	13:00~14:00 Waist ♪ Akari.S	
15:00	14:30~15:30 Shape up Waist mayumi		14:30~15:30 Basic ♪ anna		14:30~15:30 Animal Stretch misaki	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ anna	
17:00					16:00~17:00 Power up Control Ami.H	16:00~17:00 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	
					17:30~18:30 Basic ♪ anna	17:30~18:30 Shape up Waist anna	
18:00	18:00~19:00 Animal Stretch misaki	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	18:00~19:00 Back&Spine Sazuki	18:00~19:00 Hip Punch Chinatsu	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Ami.H	19:00~20:00 Pilates Cardio Naco	
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Ami.H	19:30~20:30 Pilates Workout misaki	19:30~20:30 Basic ♪ Shuri.K	19:30~20:30 Jump to Burn anna			
21:00	21:00~22:00 Body Balance misaki	21:00~22:00 Power up Control Ami.H	21:00~22:00 Reset Flow Sazuki	21:00~22:00 Basic ♪ Shuri.K			

♪ : 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

## 2024/7/16~2024/7/31

	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)
10:30	10:00~11:00 Pilates Cardio misaki	10:00~11:00 Basic ♪ Shuri.K	10:00~11:00 Body Balance Sayaka	10:00~11:00 Power up Control Ami.H	10:00~11:00 Back&Spine mayumi	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ♪ misaki	Close	10:00~11:00 Hip Punch misaki
12:00	11:30~12:30 Stretch&Conditioning ♪ misaki	11:30~12:30 Animal Stretch misaki	11:30~12:30 Pilates Workout Sayaka	11:30~12:30 Release&Strength anna	11:30~12:30 Jump to Burn anna	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Ami.H		11:30~12:30 Back&Spine ayaka
13:30	13:00~14:00 Basic ♪ Shuri.K	13:00~14:00 Body Balance misaki	13:00~14:00 Basic ♪ Shuri.K	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Ami.H	13:00~14:00 Power up Control Ami.H	13:00~14:00 Waist ♪ Shuri.K		13:00~14:00 Animal Stretch misaki
15:00	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ misaki	14:30~15:30 Basic ♪ Shuri.K	14:30~15:30 Waist ♪ Ami.H	14:30~15:30 Shape up Waist anna	14:30~15:30 Release&Strength anna	14:30~15:30 Hip Punch misaki		
					16:00~17:00 Pilates Barre mayumi	16:00~17:00 Power up Control Ami.H		
17:00					17:30~18:30 Pilates Workout misaki	17:30~18:30 Basic ♪ Shuri.K		
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Ami.H	18:00~19:00 Shape up Waist anna	18:00~19:00 Back&Arm ♪ ayaka	18:00~19:00 Body Balance misaki	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Ami.H	19:00~20:00 Back&Spine ayaka		18:00~19:00 Pilates Cardio ayaka
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn anna	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ misaki	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	19:30~20:30 Waist ♪ anna				19:30~20:30 Reset Flow anna
21:00	21:00~22:00 Power up Control Ami.H	21:00~22:00 Release&Strength anna	21:00~22:00 Back&Spine ayaka	21:00~22:00 Pilates Workout misaki				21:00~22:00 Basic ♪ Shuri.K

	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)
10:30	10:00~11:00 Shape up Waist Ako	10:00~11:00 Waist ♪ Shuri.K	10:00~11:00 Reset Flow anna	10:00~11:00 Pilates Cardio misaki	10:00~11:00 Power up Control Ami.H	Close	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Ami.H	10:00~11:00 Pilates Workout Sayaka
12:00	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ misaki	11:30~12:30 Jump to Burn anna	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Ami.H	11:30~12:30 Waist ♪ Ami.H	11:30~12:30 Basic ♪ Shuri.K		11:30~12:30 Reset Flow anna	11:30~12:30 Body Balance Sayaka
13:30	13:00~14:00 Power up Control Ako	13:00~14:00 Basic ♪ Shuri.K	13:00~14:00 Waist ♪ anna	13:00~14:00 Hip Punch misaki	13:00~14:00 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H		13:00~14:00 Waist ♪ Ami.H	13:00~14:00 Shape up Waist anna
15:00	14:30~15:30 Animal Stretch misaki	14:30~15:30 Reset Flow anna	14:30~15:30 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	14:30~15:30 Power up Control Ami.H	14:30~15:30 Waist ♪ Shuri.K		14:30~15:30 Release&Strength anna	14:30~15:30 Jump to Burn misaki
				16:00~17:00 Body Balance misaki	16:00~17:00 Hip&Leg ♪ Ami.H			
17:00				17:30~18:30 Waist ♪ Shuri.K	17:30~18:30 Shape up Waist anna			
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Shuri.K	18:00~19:00 Back&Spine ayaka	18:00~19:00 Power up Control Ami.H	19:00~20:00 Basic ♪ Shuri.K	19:00~20:00 Release&Strength anna		18:00~19:00 Hip&Leg ♪ anna	18:00~19:00 Back&Spine ayaka
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ anna	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	19:30~20:30 Pilates Barre Lin				19:30~20:30 Pilates Workout misaki	19:30~20:30 Hip Punch misaki
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Shuri.K	21:00~22:00 Pilates Cardio ayaka	21:00~22:00 Advance Lin				21:00~22:00 Animal Stretch misaki	21:00~22:00 Basic ♪ Shuri.K

♪: 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）