



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2024/7/15

2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:30	10:00~11:00 Pilates Workout misaki	10:00~11:00 Basic ♪ 未定	10:00~11:00 Pilates Barre Naho	Close	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Ami.H	10:00~11:00 Back&Spine ayaka	10:00~11:00 Waist ♪ Ami.H
12:00	11:30~12:30 Basic ♪ 未定	11:30~12:30 Reset Flow anna	11:30~12:30 Release&Strength anna		11:30~12:30 Waist ♪ Shuri.K	11:30~12:30 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	11:30~12:30 Pilates Cardio ayaka
13:30	13:00~14:00 Hip Punch misaki	13:00~14:00 Waist ♪ Shuri.K	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Naho		13:00~14:00 Power up Control Ami.H	13:00~14:00 Body Balance ayaka	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Ami.H
15:00	14:30~15:30 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	14:30~15:30 Jump to Burn anna	14:30~15:30 Basic ♪ Shuri.K		14:30~15:30 Basic ♪ Shuri.K	14:30~15:30 Power up Control Ami.H	14:30~15:30 Back&Arm ♪ ayaka
		16:00~17:00 Hip&Leg ♪ Ami.H	16:00~17:00 Shape up Waist anna				
17:00		17:30~18:30 Basic ♪ Shuri.K	17:30~18:30 Waist ♪ Shuri.K				
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Shuri.K	19:00~20:00 Power up Control Ami.H	19:00~20:00 Basic ♪ 未定		18:00~19:00 Pilates Cardio ayaka	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ anna	18:00~19:00 Basic ♪ 未定
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Ami.H				19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	19:30~20:30 Back&Arm ♪ ayaka	19:30~20:30 Animal Stretch misaki
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Shuri.K				21:00~22:00 Back&Spine ayaka	21:00~22:00 Shape up Waist anna	21:00~22:00 Hip Punch 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

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)
10:30	10:00~11:00 Body Balance ayaka	10:00~11:00 Hip Punch misaki	10:00~11:00 Basic ♪ 未定	Close	10:00~11:00 Animal Stretch misaki	10:00~11:00 Pilates Workout misaki	10:00~11:00 Basic ♪ 未定	10:00~11:00 Advance Ami.H
12:00	11:30~12:30 Power up Control Ami.H	11:30~12:30 Basic ♪ 未定	11:30~12:30 Reset Flow Haruka		11:30~12:30 Pilates Cardio misaki	11:30~12:30 Basic ♪ 未定	11:30~12:30 Waist ♪ anna	11:30~12:30 Shape up Waist anna
13:30	13:00~14:00 Back&Spine ayaka	13:00~14:00 Pilates Workout misaki	13:00~14:00 Back&Arm ♪ ayaka		13:00~14:00 Basic ♪ 未定	13:00~14:00 Jump to Burn anna	13:00~14:00 Reset Flow anna	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Ami.H
15:00	14:30~15:30 Waist ♪ Ami.H	14:30~15:30 Stretch&Conditioning ♪ anna	14:30~15:30 Shape up Waist Haruka		14:30~15:30 Hip&Leg ♪ anna		14:30~15:30 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	
		16:00~17:00 Body Balance misaki	16:00~17:00 Hip&Leg ♪ anna					
17:00		17:30~18:30 Basic ♪ 未定	17:30~18:30 Pilates Cardio ayaka					
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ misaki	19:00~20:00 Shape up Waist anna	19:00~20:00 Release&Strength anna		18:00~19:00 Waist ♪ Shuri.K	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Shuri.K	18:00~19:00 Hip Punch misaki
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ 未定				19:30~20:30 Reset Flow anna	19:30~20:30 Basic ♪ Shuri.K	19:30~20:30 Power up Control Ami.H	19:30~20:30 Waist ♪ Shuri.K
21:00	21:00~22:00 Pilates Workout misaki				21:00~22:00 Basic ♪ Shuri.K	21:00~22:00 Back&Spine ayaka	21:00~22:00 Waist ♪ Shuri.K	21:00~22:00 Jump to Burn misaki

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)
10:30	10:00~11:00 Reset Flow anna	10:00~11:00 Waist ♪ Shuri.K	Close	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Shuri.K	10:00~11:00 Pilates Cardio misaki	10:00~11:00 Animal Stretch misaki	10:00~11:00 Basic ♪ Shuri.K	10:00~11:00 Release&Strength anna
12:00	11:30~12:30 Waist ♪ Ami.H	11:30~12:30 Pilates Cardio misaki		11:30~12:30 Jump to Burn misaki	11:30~12:30 Waist ♪ Shuri.K	11:30~12:30 Shape up Waist anna	11:30~12:30 Body Balance misaki	11:30~12:30 Waist ♪ Shuri.K
13:30	13:00~14:00 Release&Strength anna	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Shuri.K		13:00~14:00 Waist ♪ Shuri.K	13:00~14:00 Body Balance misaki	13:00~14:00 Hip Punch misaki	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Shuri.K	13:00~14:00 Reset Flow anna
15:00	14:30~15:30 Power up Control Ami.H	14:30~15:30 Body Balance misaki		14:30~15:30 Animal Stretch misaki	14:30~15:30 Basic ♪ Shuri.K	14:30~15:30 Stretch&Conditioning ♪ anna	14:30~15:30 Pilates Workout misaki	14:30~15:30 Basic ♪ 未定
	16:00~17:00 Back&Spine ayaka	16:00~17:00 Stretch&Conditioning ♪ anna						16:00~17:00 Jump to Burn anna
17:00	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Shuri.K	17:30~18:30 Basic ♪ 未定						17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Shuri.K
18:00	19:00~20:00 Jump to Burn ayaka	19:00~20:00 Shape up Waist anna		18:00~19:00 Hip Punch misaki	18:00~19:00 Release&Strength anna	18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Waist ♪ Ami.H	19:00~20:00 Basic ♪ 未定
19:30				19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Reset Flow anna	19:30~20:30 Advance Ami.H	19:30~20:30 Basic ♪ 未定	
21:00				21:00~22:00 Back&Arm ♪ arisa.O	21:00~22:00 Basic ♪ 未定	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Ami.H	21:00~22:00 Power up Control Ami.H	

♪: 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）