

池袋店【1月1日～1月8日スケジュール】

2025年1月19日更新

| 01/01 | 01/02 | 01/03 | 01/04 | 01/05 | 01/06 | 01/07 | 01/08 |
|-------|-------|--|--|--|-------|--|--|
| 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 |
| close | close | 10:00~11:00 Pilates Cardio ayaka | 10:00~11:00 Animal Stretch Ami.H | 10:00~11:00 Stretch & Conditioning Ami.H | close | 10:00~11:00 Hip&Leg Makico.M | 10:00~11:00 Pilates Workout Makico.M |
| | | 11:30~12:30 Back&Spine Ami.H | 11:30~12:30 Basic yuuka.Y | 11:30~12:30 Style up pilates Makico.M | | 11:30~12:30 Reset Flow ayaka | 11:30~12:30 Basic mirai.B |
| | | 13:00~14:00 Body Balance ayaka | 13:00~14:00 Reset Flow Makico.M | 13:00~14:00 Back&Arm Miharu.K | | 13:00~14:00 Waist mirai.B | 13:00~14:00 Back&Spine ayaka |
| | | 14:30~15:30 Basic yuuka.Y | 14:30~15:30 Jump to Burn mirai.B | 14:30~15:30 Power up Control Ami.H | | 14:30~15:30 Pilates Cardio ayaka | |
| | | 16:00~17:00 Advance Ami.H | 16:00~17:00 Back&Arm Miharu.K | 16:00~17:00 Release&Strength mirai.B | | | |
| | | 17:30~18:30 Hip&Leg yuuka.Y | 17:30~18:30 Waist mirai.B | 17:30~18:30 Basic Miharu.K | | | |
| | | | 19:00~20:00 Pilates Workout Makico.M | 19:00~20:00 Pilates Barre mirai.B | | 18:00~19:00 Basic Miharu.K | 18:00~19:00 Hip&Leg yuuka.Y |
| | | | | | | 19:30~20:30 Hip&Leg yuuka.Y | 19:30~20:30 Back&Arm Miharu.K |
| | | | | | | 21:00~22:00 Back&Arm Miharu.K | 21:00~22:00 Advance Ami.H |

池袋店【1月9日～1月16日スケジュール】

| 01/09 | 01/10 | 01/11 | 01/12 | 01/13 | 01/14 | 01/15 | 01/16 |
|---|--|---|---|-------|---|---|--|
| 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 |
| 10:00~11:00 Basic Miharu.K | 10:00~11:00 Power up Control Ako | 10:00~11:00 Hip&Leg Makico.M | 10:00~11:00 Waist Ami.H | close | 10:00~11:00 Basic yuuka.Y | 10:00~11:00 Pilates Barre mirai.B | 10:00~11:00 Back&Arm yuuka.Y |
| 11:30~12:30 Pilates Barre mirai.B | 11:30~12:30 Stretch & Conditioning Ami.H | 11:30~12:30 Back&Arm Miharu.K | 11:30~12:30 Hip&Leg yuuka.Y | | 11:30~12:30 Body Balance Makico.M | 11:30~12:30 Hip&Leg yuuka.Y | 11:30~12:30 Waist mirai.B |
| 13:00~14:00 Back&Arm Miharu.K | 13:00~14:00 Shape up Waist Ako | 13:00~14:00 Body Balance Makico.M | 13:00~14:00 Advance Ami.H | | 13:00~14:00 Hip&Leg yuuka.Y | 13:00~14:00 Jump to Burn mirai.B | 13:00~14:00 Basic yuuka.Y |
| 14:30~15:30 Waist mirai.B | 14:30~15:30 Basic Miharu.K | 14:30~15:30 Pilates Barre mirai.B | 14:30~15:30 Reset Flow Makico.M | | 14:30~15:30 Style up pilates Makico.M | 14:30~15:30 Basic yuuka.Y | 14:30~15:30 Jump to Burn mirai.B |
| | | 16:00~17:00 Basic Miharu.K | 16:00~17:00 Jump to Burn mirai.B | | | | |
| | | 17:30~18:30 Jump to Burn mirai.B | 17:30~18:30 Style up pilates Makico.M | | | | |
| 18:00~19:00 Release&Strength Makico.M | 18:00~19:00 Basic yuuka.Y | 19:00~20:00 Waist Makico.M | 19:00~20:00 Basic mirai.B | | 18:00~19:00 Pilates Barre mirai.B | 18:00~19:00 Basic Miharu.K | 18:00~19:00 Back&Spine Makico.M |
| 19:30~20:30 Hip&Leg yuuka.Y | 19:30~20:30 Back&Spine Makico.M | | | | 19:30~20:30 Back&Arm Miharu.K | 19:30~20:30 Animal Stretch Ami.H | 19:30~20:30 Basic Miharu.K |
| 21:00~22:00 Pilates Workout Makico.M | 21:00~22:00 Hip&Leg yuuka.Y | | | | 21:00~22:00 Waist mirai.B | 21:00~22:00 Back&Arm Miharu.K | 21:00~22:00 Power up Control Ami.H |

- 👉: 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。

池袋店【1月17日～1月24日スケジュール】

2025年1月19日更新

| 01/17 | 01/18 | 01/19 | 01/20 | 01/21 | 01/22 | 01/23 | 01/24 |
|--|---|---|-------|--|--|--|--|
| 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 10:00～11:00 Basic yuuka.Y | 10:00～11:00 Back&Arm yuuka.Y | 10:00～11:00 Hip Punch Saya.N | close | 10:00～11:00 Back&Arm Miharu.K | 10:00～11:00 Power up Control Ami.H | 10:00～11:00 Style up pilates ayaka | 10:00～11:00 Hip Punch Ako |
| 11:30～12:30 Advance Ami.H | 11:30～12:30 Release&Strength mirai.B | 11:30～12:30 Basic Miharu.K | | 11:30～12:30 Back&Spine Ami.H | 11:30～12:30 Body Balance Makico.M | 11:30～12:30 Hip&Leg yuuka.Y | 11:30～12:30 Waist mirai.B |
| 13:00～14:00 Hip&Leg yuuka.Y | 13:00～14:00 Power up Control Ami.H | 13:00～14:00 Waist Ami.H | | 13:00～14:00 Basic Miharu.K | 13:00～14:00 Back&Arm Miharu.K | 13:00～14:00 Pilates Cardio ayaka | 13:00～14:00 Pilates Barre Ako |
| | 14:30～15:30 Basic yuuka.Y | 14:30～15:30 Stretch & Conditioning Saya.N | | 14:30～15:30 Advance Ami.H | | 14:30～15:30 Basic yuuka.Y | 14:30～15:30 Hip&Leg yuuka.Y |
| | 16:00～17:00 Style up pilates Makico.M | 16:00～17:00 Power up Control Ami.H | | | | | |
| | 17:30～18:30 Back&Spine Ami.H | 17:30～18:30 Animal Stretch Ami.H | | | | | |
| 18:00～19:00 Reset Flow Makico.M | 19:00～20:00 Hip&Leg 未定 | 19:00～20:00 Pilates Cardio ayaka | | 18:00～19:00 Back&Arm yuuka.Y | 18:00～19:00 Pilates Cardio ayaka | 18:00～19:00 Reset Flow Makico.M | 18:00～19:00 Animal Stretch Ami.H |
| 19:30～20:30 Jump to Burn mirai.B | | | | 19:30～20:30 Release&Strength mirai.B | 19:30～20:30 Pilates Barre mirai.B | 19:30～20:30 Hip Punch mirai.B | 19:30～20:30 Basic Miharu.K |
| 21:00～22:00 Basic Miharu.K | | | | 21:00～22:00 Hip&Leg yuuka.Y | 21:00～22:00 Basic yuuka.Y | 21:00～22:00 Back&Spine Makico.M | 21:00～22:00 Advance Ami.H |

池袋店【1月25日～1月31日スケジュール】

| 01/25 | 01/26 | 01/27 | 01/28 | 01/29 | 01/30 | 01/31 |
|--|---|-------|---|--|--|---|
| 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 10:00～11:00 Basic Miharu.K | 10:00～11:00 Back&Arm Miharu.K | close | 10:00～11:00 Style up pilates ayaka | 10:00～11:00 Shape up Waist Naco | 10:00～11:00 Jump to Burn mirai.B | 10:00～11:00 Shape up Waist Makico.M |
| 11:30～12:30 Pilates Barre mirai.B | 11:30～12:30 Waist Ami.H | | 11:30～12:30 Back&Arm Miharu.K | 11:30～12:30 Release&Strength mirai.B | 11:30～12:30 Pilates Workout Makico.M | 11:30～12:30 Hip Punch mirai.B |
| 13:00～14:00 Stretch & Conditioning Ami.H | 13:00～14:00 Basic yuuka.Y | | 13:00～14:00 Shape up Waist Makico.M | 13:00～14:00 Reset Flow Naco | 13:00～14:00 Waist mirai.B | 13:00～14:00 Basic Miharu.K |
| 14:30～15:30 Waist Makico.M | 14:30～15:30 Back&Spine Makico.M | | 14:30～15:30 Basic Miharu.K | 14:30～15:30 Waist mirai.B | 14:30～15:30 Body Balance Makico.M | 14:30～15:30 Release&Strength Makico.M |
| 16:00～17:00 Power up Control Ami.H | 16:00～17:00 Shape up Waist Naco | | | | | |
| 17:30～18:30 Style up pilates Makico.M | 17:30～18:30 Body Balance Makico.M | | | | | |
| 19:00～20:00 Shape up Waist Haruka | 19:00～20:00 Hip Punch Naco | | 18:00～19:00 Hip&Leg yuuka.Y | 18:00～19:00 Power up Control Ami.H | 18:00～19:00 Hip&Leg yuuka.Y | 18:00～19:00 Pilates Cardio ayaka |
| | | | 19:30～20:30 Waist mirai.B | 19:30～20:30 Basic yuuka.Y | 19:30～20:30 Advance Ami.H | 19:30～20:30 Hip&Leg yuuka.Y |
| | | | 21:00～22:00 Body Balance yuuka.Y | 21:00～22:00 Back&Spine Ami.H | 21:00～22:00 Basic yuuka.Y | 21:00～22:00 Animal Stretch 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)