

pilates K 池袋店		【 06/01 ~ 06/08 】		スケジュール		2025/05/28 更新	
06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:00 ~ 11:00 Back & Spine Ami.H	close	10:00 ~ 11:00 Power up Control Ako	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre Mirai.B	10:00 ~ 11:00 Basic 🍃 未確定	10:00 ~ 11:00 Back & Arm 🍃 misaki.N	10:00 ~ 11:00 Release&Strength Yumi	10:00 ~ 11:00 Reset Flow Mirai.B
11:30 ~ 12:30 Pilates Workout ayaka		11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio Ami.H	11:30 ~ 12:30 Back & Spine Ami.H	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg 🍃 Miharu.K	11:30 ~ 12:30 Waist 🍃 未確定	11:30 ~ 12:30 Hip Punch Yumi	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg 🍃 Miharu.K
13:00 ~ 14:00 Waist 🍃 ayaka		13:00 ~ 14:00 Body Balance Ako	13:00 ~ 14:00 Hip Punch Mirai.B	13:00 ~ 14:00 Waist 🍃 Mirai.B	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre misaki.N	13:00 ~ 14:00 Back & Arm 🍃 Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Basic 🍃 未確定
14:30 ~ 15:30 Advance Ami.H		14:30 ~ 15:30 Reset Flow Ako	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 Aino.H	14:30 ~ 15:30 jump to burn Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Mirai.B	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Yumi
16:00 ~ 17:00 Animal Stretch ayaka						16:00 ~ 17:00 Body Balance Yumi	16:00 ~ 17:00 Waist 🍃 Mirai.B
17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 未確定						17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 Miharu.K	17:30 ~ 18:30 jump to burn Miharu.K
19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🍃 Miharu.K		18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 未確定	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Mirai.B	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 misaki.N	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Yumi	19:00 ~ 20:00 Power up Control ayaka	19:00 ~ 20:00 Animal Stretch Yumi
		19:30 ~ 20:30 jump to burn Miharu.K	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Yumi	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Yumi	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 misaki.N		
		21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Mirai.B	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Miharu.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre misaki.N	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yumi		

pilates K 池袋店		【 06/09 ~ 06/16 】		スケジュール		2025/05/28 更新	
06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Yumi	10:00 ~ 11:00 Waist 🍃 Mirai.B	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg 🍃 Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Basic 🍃 未確定	10:00 ~ 11:00 Back & Spine Ami.H	10:00 ~ 11:00 jump to burn Miharu.K	close
	11:30 ~ 12:30 Basic 🍃 未確定	11:30 ~ 12:30 Power up Control Ako	11:30 ~ 12:30 Hip Punch Mirai.B	11:30 ~ 12:30 Animal Stretch ayaka	11:30 ~ 12:30 Pilates Barre Saya.N	11:30 ~ 12:30 Body Balance Yumi	
	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Yumi	13:00 ~ 14:00 Release&Strength Mirai.B	13:00 ~ 14:00 jump to burn Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Shape up waist Mirai.B	13:00 ~ 14:00 Power up Control Ami.H	13:00 ~ 14:00 Shape up waist Saya.N	
	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Mirai.B	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Ako			14:30 ~ 15:30 Reset Flow Yumi	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🍃 Miharu.K	
					16:00 ~ 17:00 Stretch & Conditioning 🍃 Ami.H	16:00 ~ 17:00 Hip Punch Mirai.B	
					17:30 ~ 18:30 Shape up waist Yumi	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 Saya.N	
	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mirai.B	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Yumi	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 未確定	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yumi	19:00 ~ 20:00 Hip Punch Saya.N	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio Yumi	
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Miharu.K	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 未確定	19:30 ~ 20:30 Advance Ami.H	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Mirai.B			
	21:00 ~ 22:00 jump to burn Miharu.K	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Yumi	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Yumi	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Mirai.B			

🍃：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時間前を切っての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 K 池袋店		【 06/17 ~ 06/24 】		スケジュール		2025/05/28	更新
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00 Reset Flow Mirai.B	10:00 ~ 11:00 Shape up waist Yumi	10:00 ~ 11:00 Back & Spine Yumi	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Power up Control Ami.H	10:00 ~ 11:00 Basic 🌱 未確定	close	10:00 ~ 11:00 jump to burn Miharu.K
11:30 ~ 12:30 Hip Punch Yumi	11:30 ~ 12:30 Basic 🌱 未確定	11:30 ~ 12:30 jump to burn Miharu.K	11:30 ~ 12:30 Basic 🌱 未確定	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg 🌱 Miharu.K	11:30 ~ 12:30 Animal Stretch Ami.H		11:30 ~ 12:30 Body Balance Yumi
13:00 ~ 14:00 Waist 🌱 Mirai.B	13:00 ~ 14:00 Body Balance Yumi	13:00 ~ 14:00 Basic 🌱 Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg 🌱 Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Mirai.B	13:00 ~ 14:00 Back & Arm 🌱 Saya.N		13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Miharu.K
14:30 ~ 15:30 Animal Stretch Yumi	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Mirai.B	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Yumi	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱 未確定	14:30 ~ 15:30 jump to burn Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Saya.N		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🌱 Yumi
				16:00 ~ 17:00 Pilates Cardio Ami.H	16:00 ~ 17:00 Back & Spine Ami.H		
				17:30 ~ 18:30 Release&Strength Mirai.B	17:30 ~ 18:30 Basic 🌱 未確定		
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Saya.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 Miharu.K	18:00 ~ 19:00 Advance Ami.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 misaki.N	19:00 ~ 20:00 Waist 🌱 Mirai.B	19:00 ~ 20:00 Shape up waist Saya.N		18:00 ~ 19:00 Power up Control Ami.H
19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 未確定	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Mirai.B	19:30 ~ 20:30 Waist 🌱 Mirai.B	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Yumi				19:30 ~ 20:30 Reset Flow Mirai.B
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Saya.N	21:00 ~ 22:00 jump to burn Miharu.K	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🌱 Ami.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre misaki.N				21:00 ~ 22:00 Back & Spine Ami.H

pilates K 池袋店		【 06/25 ~ 06/30 】		スケジュール		2025/05/28	更新
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30		
水	木	金	土	日	月		
10:00 ~ 11:00 Basic 🌱 未確定	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio Ami.H	10:00 ~ 11:00 Back & Arm 🌱 Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Hip Punch Mirai.B	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Miharu.K	close		
11:30 ~ 12:30 Back & Arm 🌱 Miharu.K	11:30 ~ 12:30 Pilates Barre Mirai.B	11:30 ~ 12:30 Pilates Workout Miharu.K	11:30 ~ 12:30 jump to burn Miharu.K	11:30 ~ 12:30 Reset Flow Mirai.B			
13:00 ~ 14:00 Advance Ami.H	13:00 ~ 14:00 Power up Control Ami.H	13:00 ~ 14:00 Basic 🌱 未確定	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg 🌱 Yumi	13:00 ~ 14:00 Back & Spine Ami.H			
	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱 Mirai.B	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning 🌱 YUNA.S	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌱 Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Yumi			
			16:00 ~ 17:00 Reset Flow Mirai.B	16:00 ~ 17:00 Back & Arm 🌱 Miharu.K			
			17:30 ~ 18:30 Basic 🌱 未確定	17:30 ~ 18:30 Waist 🌱 Mirai.B			
18:00 ~ 19:00 Waist 🌱 Mirai.B	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Yumi	18:00 ~ 19:00 jump to burn Miharu.K	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio Yumi	19:00 ~ 20:00 Power up Control Yumi			
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 Yumi	19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 未確定	19:30 ~ 20:30 Release&Strength YUNA.S					
21:00 ~ 22:00 Hip Punch Mirai.B	21:00 ~ 22:00 Body Balance Yumi	21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 YUNA.S					

🌱：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。