

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

pilates K 池袋店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/07/01 更新	
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:00 ~ 11:00 Back & Spine Ami.H	10:00 ~ 11:00 Basic Rio.Y	10:00 ~ 11:00 Body Balance Yumi	10:00 ~ 11:00 jump to burn Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio Yumi	10:00 ~ 11:00 Shape up waist Mirai.B	10:00 ~ 11:00 jump to burn Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Basic Rio.Y
11:30 ~ 12:30 Basic Rio.Y	11:30 ~ 12:30 Waist Mirai.B	11:30 ~ 12:30 Basic Rio.Y	11:30 ~ 12:30 Animal Stretch Yuuki	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Hitomi	11:30 ~ 12:30 Body Balance Yumi	11:30 ~ 12:30 Hip Punch Mirai.B	11:30 ~ 12:30 Pilates Workout Yumi
13:00 ~ 14:00 Back & Arm Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Basic Rio.Y	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio Yumi	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Waist Yumi	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre Mirai.B	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Yumi
	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Mirai.B	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Mirai.B	14:30 ~ 15:30 Advance Hitomi	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Yumi	14:30 ~ 15:30 Basic Rio.Y	14:30 ~ 15:30 Waist Reina.I
			16:00 ~ 17:00 Back & Arm Yuuki	16:00 ~ 17:00 jump to burn Miharu.K			
			17:30 ~ 18:30 Shape up waist Mirai.B	17:30 ~ 18:30 Power up Control Hitomi			
18:00 ~ 19:00 Reset Flow Mirai.B	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miharu.K	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Yumi	19:00 ~ 20:00 Body Balance Yuuki	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Miharu.K	18:00 ~ 19:00 Advance Ami.H	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Ami.H	18:00 ~ 19:00 Basic Rio.Y
19:30 ~ 20:30 Body Balance Yumi	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Mirai.B	19:30 ~ 20:30 jump to burn Miharu.K			19:30 ~ 20:30 Waist Yumi	19:30 ~ 20:30 Basic Rio.Y	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Ami.H
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mirai.B	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Miharu.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miharu.K			21:00 ~ 22:00 Power up Control Ami.H	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Ami.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miharu.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時間前を切つ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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/07/01

更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Back & Spine	Pilates Cardio	Reset Flow	Back & Spine	Pilates Workout	Back & Spine	Shape up waist	Reset Flow
Ami.H	Yumi	Mirai.B	Ami.H	Miharu.K	Ako	Naco	Miharu.K
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Waist	Animal Stretch	Back & Arm	Release&Strength	Advance	Basic	Animal Stretch	Back & Arm
Mirai.B	Ami.H	Miharu.K	Ami.H	Ami.H	Rio.Y	Yumi	Miharu.K
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
Power up Control	Waist	Hip Punch	Basic	Hip & Leg	Pilates Barre	Basic	Hip Punch
Ami.H	Yumi	Mirai.B	Rio.Y	Miharu.K	Ako	Rio.Y	Mirai.B
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Hip & Leg	Hip Punch	Basic	Power up Control	Hip & Leg	Waist
Mirai.B	Yu.S	Miharu.K	Mirai.B	Rio.Y	Ako	AIRE.u	NOERU.S
		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00				
		Waist	Animal Stretch				
		Mirai.B	Ami.H				
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
		Basic	Waist				
		Rio.Y	Mirai.B				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Body Balance	Shape up waist	jump to burn	Basic	Back & Spine	Hip & Leg	Release&Strength	Shape up waist
Yoko.y	Mirai.B	Miharu.K	Rio.Y	Yumi	Miharu.K	Mirai.B	mizuki.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Workout	Back & Spine			Pilates Cardio	Animal Stretch	Back & Arm	Hip & Leg
Miharu.K	Ami.H			Yumi	Yumi	Mirai.B	Yumi
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Barre	Release&Strength			Basic	Reset Flow	Pilates Workout	Body Balance
Yoko.y	Mirai.B			Rio.Y	Miharu.K	Yumi	mizuki.H

pilates K 池袋店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/07/01

更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Hip & Leg	Basic	Hip Punch	Pilates Barre	Body Balance	Back & Arm	Shape up waist
Miharu.K	Rio.Y	Mirai.B	Mirai.B	Yumi	未確定	Yumi
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
jump to burn	Power up Control	Basic	Hip Punch	Back & Arm	Reset Flow	Back & Spine
Miharu.K	Yumi	Rio.Y	Mirai.B	未確定	Yumi	Yumi
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
Basic	Reset Flow	Release&Strength	Basic	Shape up waist	Animal Stretch	Pilates Cardio
未確定	Yumi	Ami.H	Rio.Y	Mirai.B	Yumi	Yumi
	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
	Pilates Barre	Waist	Hip & Leg		Waist	Basic
	Mirai.B	Mirai.B	AIRE.u		NOERU.S	Rio.Y
	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00				
	Back & Spine	Basic				
	Yumi	Rio.Y				
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
	Back & Arm	Pilates Barre				
	Mirai.B	Mirai.B				
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre	Shape up waist	Pilates Cardio	Power up Control	Advance	Pilates Workout	Basic
Mirai.B	Mirai.B	Ami.H	Yumi	Ami.H	Miharu.K	Rio.Y
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic			Basic	jump to burn	Back & Spine	Reset Flow
Suzu.i			Rio.Y	Miharu.K	Ami.H	Miharu.K
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip Punch			Waist	Basic	Hip & Leg	Hip Punch
Mirai.B			Yumi	Rio.Y	Miharu.K	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時間前を切つ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。