

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

| pilates K 池袋店                              |                                              | 【 07/09 ~ 07/16 】                         |                                                    | スケジュール                                      |                                            | 2025/07/20 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<br>Back & Spine<br>Ami.H     | 10:00 ~ 11:00<br>Basic<br>Rio.Y              | 10:00 ~ 11:00<br>Body Balance<br>Yumi     | 10:00 ~ 11:00<br>jump to burn<br>Miharu.K          | 10:00 ~ 11:00<br>Pilates Cardio<br>Yumi     | 10:00 ~ 11:00<br>Shape up waist<br>Mirai.B | 10:00 ~ 11:00<br>jump to burn<br>Miharu.K | 10:00 ~ 11:00<br>Basic<br>Rio.Y          |
| 11:30 ~ 12:30<br>Basic<br>Rio.Y            | 11:30 ~ 12:30<br>Waist<br>Mirai.B            | 11:30 ~ 12:30<br>Basic<br>Rio.Y           | 11:30 ~ 12:30<br>Animal Stretch<br>Yuuki           | 11:30 ~ 12:30<br>Back & Arm<br>Hitomi       | 11:30 ~ 12:30<br>Body Balance<br>Yumi      | 11:30 ~ 12:30<br>Hip Punch<br>Mirai.B     | 11:30 ~ 12:30<br>Pilates Workout<br>Yumi |
| 13:00 ~ 14:00<br>Back & Arm<br>Miharu.K    | 13:00 ~ 14:00<br>Basic<br>Rio.Y              | 13:00 ~ 14:00<br>Pilates Cardio<br>Yumi   | 13:00 ~ 14:00<br>Hip & Leg<br>Miharu.K             | 13:00 ~ 14:00<br>Waist<br>Yumi              | 13:00 ~ 14:00<br>Pilates Barre<br>Mirai.B  | 13:00 ~ 14:00<br>Hip & Leg<br>Miharu.K    | 13:00 ~ 14:00<br>Reset Flow<br>Yumi      |
|                                            | 14:30 ~ 15:30<br>Hip Punch<br>Mirai.B        | 14:30 ~ 15:30<br>Back & Arm<br>Miharu.K   | 14:30 ~ 15:30<br>Stretch & Conditioning<br>Mirai.B | 14:30 ~ 15:30<br>Advance<br>Hitomi          | 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Cardio<br>Yumi    | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Rio.Y           | 14:30 ~ 15:30<br>Waist<br>Reina.I        |
|                                            |                                              |                                           | 16:00 ~ 17:00<br>Back & Arm<br>Yuuki               | 16:00 ~ 17:00<br>jump to burn<br>Miharu.K   |                                            |                                           |                                          |
|                                            |                                              |                                           | 17:30 ~ 18:30<br>Shape up waist<br>Mirai.B         | 17:30 ~ 18:30<br>Power up Control<br>Hitomi |                                            |                                           |                                          |
| 18:00 ~ 19:00<br>Reset Flow<br>Mirai.B     | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Miharu.K       | 18:00 ~ 19:00<br>Animal Stretch<br>Yumi   | 19:00 ~ 20:00<br>Body Balance<br>Yuuki             | 19:00 ~ 20:00<br>Hip & Leg<br>Miharu.K      | 18:00 ~ 19:00<br>Advance<br>Ami.H          | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Spine<br>Ami.H    | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Rio.Y          |
| 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance<br>Yumi      | 19:30 ~ 20:30<br>Release&Strength<br>Mirai.B | 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>Miharu.K |                                                    |                                             | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Yumi             | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Rio.Y           | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Cardio<br>Ami.H |
| 21:00 ~ 22:00<br>Shape up waist<br>Mirai.B | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Workout<br>Miharu.K | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Miharu.K    |                                                    |                                             | 21:00 ~ 22:00<br>Power up Control<br>Ami.H | 21:00 ~ 22:00<br>Animal Stretch<br>Ami.H  | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>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          |                  | 2025/07/20       | 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 | Pilates Cardio |
| 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         |                 | 2025/07/20     | 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           | Nonka.K         | 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          | Mirai.B        | 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 |    |
| AKIHO.B       | Yumi             | Aml.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          | Aml.H             | Yumi             | Aml.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       | Aml.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時間前迄を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。