

## pilates K 池袋店

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

2025/07/14 更新

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:00 ~ 11:00 Power up Control Ami.H	10:00 ~ 11:00 Basic Rio.Y	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Akane.S	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre Ako	10:00 ~ 11:00 jump to burn Akane.S	10:00 ~ 11:00 未確定	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Akane.S	10:00 ~ 11:00 jump to burn Akane.S
11:30 ~ 12:30 Waist Mirai.B	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Akane.S	11:30 ~ 12:30 jump to burn Akane.S	11:30 ~ 12:30 Hip Punch Ako	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Akane.S	11:30 ~ 12:30 jump to burn Akane.S	11:30 ~ 12:30 Basic Miharu.K	11:30 ~ 12:30 Reset Flow Miharu.K
13:00 ~ 14:00 Back & Spine Ami.H	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Back & Arm 未確定	13:00 ~ 14:00 Basic Akane.S	13:00 ~ 14:00 Back & Arm 未確定	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Akane.S	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Back & Arm 未確定
14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Yumi	14:30 ~ 15:30 jump to burn Akane.S	14:30 ~ 15:30 Basic Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Ako	14:30 ~ 15:30 Reset Flow Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Waist Rio.Y	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Akane.S	
	16:00 ~ 17:00 Basic Rio.Y	16:00 ~ 17:00 Pilates Workout Miharu.K					
	17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Miharu.K	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 未確定					
18:00 ~ 19:00 Hip Punch Yumi	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Akane.S	19:00 ~ 20:00 Reset Flow Miharu.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miharu.K	18:00 ~ 19:00 Basic Rio.Y	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mirai.B	18:00 ~ 19:00 Waist Rio.Y	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Ami.H
19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Yumi			19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未確定	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Miharu.K	19:30 ~ 20:30 Basic Rio.Y	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Mirai.B	19:30 ~ 20:30 Basic Rio.Y
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miharu.K			21:00 ~ 22:00 jump to burn Miharu.K	21:00 ~ 22:00 Waist Rio.Y	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Mirai.B	21:00 ~ 22:00 Basic Rio.Y	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Mirai.B

## pilates K 池袋店

【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール

2025/07/14 更新

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:00 ~ 11:00 Back & Arm 未確定	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio Ami.H		10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Basic Rio.Y	10:00 ~ 11:00 Hip Punch Mirai.B	10:00 ~ 11:00 Waist Rio.Y	10:00 ~ 11:00 Advance Ami.H
11:30 ~ 12:30 Waist Rio.Y	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Akane.S		11:30 ~ 12:30 Back & Arm 未確定	11:30 ~ 12:30 Release & Strength Mirai.B	11:30 ~ 12:30 Basic Rio.Y	11:30 ~ 12:30 jump to burn Akane.S	11:30 ~ 12:30 Basic Rio.Y
13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Basic Mirai.B		13:00 ~ 14:00 Basic Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Shape up waist Mirai.B	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre Mirai.B	13:00 ~ 14:00 Basic Rio.Y	13:00 ~ 14:00 Back & Arm 未確定
14:30 ~ 15:30 Back & Arm 未確定	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Ami.H		14:30 ~ 15:30 jump to burn Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 未確定	14:30 ~ 15:30 Waist Rio.Y	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Akane.S	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Ami.H
16:00 ~ 17:00 Hip & Leg Miharu.K	16:00 ~ 17:00 jump to burn Akane.S	close					16:00 ~ 17:00 Power up Control Ami.H
17:30 ~ 18:30 Basic Rio.Y	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Mirai.B						17:30 ~ 18:30 Back & Arm 未確定
19:00 ~ 20:00 Reset Flow Miharu.K	19:00 ~ 20:00 Shape up waist Mirai.B		18:00 ~ 19:00 Back & Spine Ami.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Akane.S	18:00 ~ 19:00 Power up Control Ami.H	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Mirai.B	19:00 ~ 20:00 Waist Rio.Y
			19:30 ~ 20:30 Basic Akane.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Ami.H	19:30 ~ 20:30 Basic Akane.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miharu.K	
			21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Ami.H	21:00 ~ 22:00 Basic Akane.S	21:00 ~ 22:00 Release & Strength Ami.H	21:00 ~ 22:00 Shape up waist 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週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。

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:00 ~ 11:00 Hip Punch Mirai.B	10:00 ~ 11:00 Basic Rio.Y	10:00 ~ 11:00 Waist Rio.Y	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Release&Strength Mirai.B	10:00 ~ 11:00 Basic Akane.S	10:00 ~ 11:00 Body Balance Akane.S	10:00 ~ 11:00 Back & Spine Ami.H
11:30 ~ 12:30 Reset Flow Miharu.K	11:30 ~ 12:30 Hip Punch Mirai.B	11:30 ~ 12:30 Basic Rio.Y	11:30 ~ 12:30 Back & Arm 未確定	11:30 ~ 12:30 Shape up waist Miharu.K	11:30 ~ 12:30 Body Balance Akane.S	11:30 ~ 12:30 Back & Arm 未確定	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Akane.S
13:00 ~ 14:00 Stretch & Conditioning Mirai.B	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre Mirai.B	13:00 ~ 14:00 Shape up waist Mirai.B	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Hip Punch Mirai.B	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio Ako	13:00 ~ 14:00 Animal Stretch Ami.H
14:30 ~ 15:30 jump to burn Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Waist Rio.Y	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 未確定		14:30 ~ 15:30 jump to burn Mirai.B	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Mirai.B	14:30 ~ 15:30 Basic Rio.Y	14:30 ~ 15:30 jump to burn Akane.S
16:00 ~ 17:00 Waist Mirai.B						16:00 ~ 17:00 jump to burn Akane.S	16:00 ~ 17:00 Basic Rio.Y
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Miharu.K						17:30 ~ 18:30 Waist Rio.Y	17:30 ~ 18:30 Body Balance Akane.S
19:00 ~ 20:00 Back & Arm 未確定	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Miharu.K	18:00 ~ 19:00 jump to burn Akane.S	18:00 ~ 19:00 Body Balance Akane.S	18:00 ~ 19:00 Basic Rio.Y	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Ami.H	19:00 ~ 20:00 Hip Punch Ako	19:00 ~ 20:00 Waist Rio.Y
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miharu.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未確定	19:30 ~ 20:30 Advance Ami.H	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Ami.H	19:30 ~ 20:30 Waist Rio.Y		
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未確定	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Akane.S	21:00 ~ 22:00 jump to burn Akane.S	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Ami.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Ami.H		

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
10:00 ~ 11:00 Power up Control Ami.H	10:00 ~ 11:00 Body Balance Akane.S	10:00 ~ 11:00 Animal Stretch Ami.H	10:00 ~ 11:00 Back & Arm 未確定	10:00 ~ 11:00 Back & Spine Ami.H	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Back & Arm 未確定
11:30 ~ 12:30 Back & Arm 未確定	11:30 ~ 12:30 jump to burn Akane.S	11:30 ~ 12:30 Body Balance Akane.S	11:30 ~ 12:30 Advance Ami.H	11:30 ~ 12:30 Back & Arm 未確定	11:30 ~ 12:30 Stretch & Conditioning Mirai.B	11:30 ~ 12:30 Basic Miharu.K
13:00 ~ 14:00 Back & Spine Ami.H	13:00 ~ 14:00 Back & Arm 未確定	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Akane.S	13:00 ~ 14:00 Release&Strength Ami.H	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio Ami.H	13:00 ~ 14:00 Basic Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Power up Control Ami.H
14:30 ~ 15:30 Hip Punch Mirai.B	14:30 ~ 15:30 Basic Rio.Y		14:30 ~ 15:30 Reset Flow Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Waist Rio.Y	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Mirai.B	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 未確定
					16:00 ~ 17:00 Body Balance Akane.S	16:00 ~ 17:00 Release&Strength Mirai.B
					17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Mirai.B	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Miharu.K
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Miharu.K	18:00 ~ 19:00 Waist Rio.Y	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Miharu.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Akane.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mirai.B	19:00 ~ 20:00 Basic Akane.S	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Mirai.B
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Mirai.B	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miharu.K	19:30 ~ 20:30 Basic Rio.Y	19:30 ~ 20:30 Body Balance Akane.S	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Mirai.B		
21:00 ~ 22:00 Basic Miharu.K	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Miharu.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Mirai.B	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Miharu.K	21:00 ~ 22:00 Basic Rio.Y		

👉: 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。