

pilates K 池袋店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/07/21 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 Waist👉 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 Pilates Barre Yoko.y	10:00 ~ 11:00 Waist👉 Mirai.B	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 Waist👉 Rio.Y	11:30 ~ 12:30 Hip Punch Ako	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg👉 Nonka.K	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 Pilates Workout Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Basic👉 Akane.S	13:00 ~ 14:00 Back & Arm👉 Akane.S	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg👉 Akane.S	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Back & Arm👉 Miharu.K
14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Yumi	14:30 ~ 15:30 jump to burn Akane.S	14:30 ~ 15:30 Basic👉 Rio.Y	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Ako	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Nonka.K	14:30 ~ 15:30 Body Balance Yoko.y	14:30 ~ 15:30 Reset Flow Mirai.B	
	16:00 ~ 17:00 Basic👉 Rio.Y	16:00 ~ 17:00 Back & Arm👉 Akane.S					
	17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Miharu.K	17:30 ~ 18:30 jump to burn Miharu.K					
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 Back & Arm👉 Akane.S	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 Waist👉 Rio.Y	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Miharu.K	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Mirai.B	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Mirai.B	19:30 ~ 20:30 Basic👉 Rio.Y
21:00 ~ 22:00 Basic👉 Rio.Y			21:00 ~ 22:00 jump to burn Miharu.K	21:00 ~ 22:00 Waist👉 Rio.Y	21:00 ~ 22:00 Shape up waist 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		2025/07/21 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 Basic👉 Rio.Y	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio Ami.H	close	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👉 Miharu.K
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 Reset Flow Miharu.K	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👉 kaori	16:00 ~ 17:00 jump to burn Akane.S						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 jump to burn 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 Pilates Workout Miharu.K
			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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/21 更新

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 Stretch&Conditioning 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		

pilates K 池袋店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/21 更新

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。