

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:00 ~ 11:00 Basic Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Hip Punch Mirai.B	10:00 ~ 11:00 Hip&Leg Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Hip&Leg Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Back&Arm Yumiko.K	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio Riho.S	10:00 ~ 11:00 Reset Flow Mirai.B
	11:30 ~ 12:30 Release&Strength Mirai.B	11:30 ~ 12:30 Basic Miharu.K	11:30 ~ 12:30 Waist Rio.Y	11:30 ~ 12:30 Power up Control Ami.H	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Akane.S	11:30 ~ 12:30 Waist Rio.Y	11:30 ~ 12:30 Basic Rio.Y
	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Leg Lines Mirai.B	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Stretch&Conditioning Ami.H	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Back&Arm Yumiko.K	13:00 ~ 14:00 Hip Punch Mirai.B
	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Mirai.B	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Yumiko.K	14:30 ~ 15:30 Reset Flow Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Back&Spine Ami.H	14:30 ~ 15:30 Basic Akane.S	14:30 ~ 15:30 Stretch&Conditioning Riho.S	14:30 ~ 15:30 Waist Rio.Y
close					16:00 ~ 17:00 Shape up waist Miharu.K	16:00 ~ 17:00 Pilates Barre Riho.S	
					17:30 ~ 18:30 Back&Arm Yumiko.K	17:30 ~ 18:30 Basic Rio.Y	
	18:00 ~ 19:00 jump to burn Akane.S	18:00 ~ 19:00 Basic Rio.Y	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Yumiko.K	18:00 ~ 19:00 Basic Rio.Y	19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Miharu.K	19:00 ~ 20:00 Back&Arm Yumiko.K	18:00 ~ 19:00 Advance Ami.H
	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Yumiko.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Miharu.K	19:30 ~ 20:30 Waist Rio.Y	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Miharu.K			19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Miharu.K
	21:00 ~ 22:00 Body Balance Akane.S	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Yumiko.K	21:00 ~ 22:00 Basic Rio.Y	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Miharu.K			21:00 ~ 22:00 Power up Control Ami.H

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

・体験可能レッスン
 ・クラスの定員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 サイトをご覧ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願しております。
 ・レッスン開始時刻 1時間前迄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。

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:00 ~ 11:00 Back & Spine Ami.H	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre Ako	10:00 ~ 11:00 Power up Control Ami.H	10:00 ~ 11:00 Hip Punch Akane.S	10:00 ~ 11:00 Basic Akane.S	10:00 ~ 11:00 Waist Rio.Y	10:00 ~ 11:00 Body Balance Akane.S	10:00 ~ 11:00 Shape up waist Mirai.B
11:30 ~ 12:30 Leg Lines Mirai.B	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio Ako	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Yumiko.K	11:30 ~ 12:30 Waist Rio.Y	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio Ami.H	11:30 ~ 12:30 Body Balance Akane.S	11:30 ~ 12:30 Pilates Workout Miharu.K	11:30 ~ 12:30 Waist Yumiko.K
13:00 ~ 14:00 Advance Ami.H	13:00 ~ 14:00 Waist Rio.Y	13:00 ~ 14:00 Back & Spine Ami.H	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Akane.S	13:00 ~ 14:00 Body Balance Akane.S	13:00 ~ 14:00 Basic Rio.Y	13:00 ~ 14:00 Waist Rio.Y	13:00 ~ 14:00 jump to burn Akane.S
	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Ako	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Mirai.B	14:30 ~ 15:30 Reset Flow Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Akane.S	14:30 ~ 15:30 jump to burn Akane.S	
			16:00 ~ 17:00 Basic Rio.Y	16:00 ~ 17:00 jump to burn Akane.S		16:00 ~ 17:00 Reset Flow Miharu.K	
			17:30 ~ 18:30 Shape up waist Miharu.K	17:30 ~ 18:30 Reset Flow Miharu.K		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Akane.S	
18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Miharu.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Akane.S	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Miharu.K	19:00 ~ 20:00 Waist Rio.Y	19:00 ~ 20:00 Back & Spine Ami.H	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Miharu.K	19:00 ~ 20:00 Basic Rio.Y	18:00 ~ 19:00 Power up Control Ami.H
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Yumiko.K	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Mirai.B	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Mirai.B			19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Ami.H		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miharu.K
21:00 ~ 22:00 Reset Flow Miharu.K	21:00 ~ 22:00 Body Balance Akane.S	21:00 ~ 22:00 Basic Miharu.K			21:00 ~ 22:00 Back & Arm Yumiko.K		21:00 ~ 22:00 Basic Rio.Y

pilates K 池袋店

【 09/25 ~ スケジュール

2025/09/11

夏新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00 Waist Yumiko.K	10:00 ~ 11:00 Reset Flow Mirai.B	10:00 ~ 11:00 Leg Lines Mirai.B	10:00 ~ 11:00 Waist Yumiko.K	10:00 ~ 11:00 jump to burn Mirai.B	10:00 ~ 11:00 Back & Arm Yumiko.K
11:30 ~ 12:30 Hip Punch Akane.S	11:30 ~ 12:30 Basic Miharu.K	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Yumiko.K	11:30 ~ 12:30 jump to burn Akane.S	11:30 ~ 12:30 Waist Yumiko.K	11:30 ~ 12:30 Body Balance Akane.S
13:00 ~ 14:00 Back & Arm Yumiko.K	13:00 ~ 14:00 Release & Strength Mirai.B	13:00 ~ 14:00 Back & Spine Ami.H	13:00 ~ 14:00 Basic Rio.Y	13:00 ~ 14:00 Back & Arm Yumiko.K	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Rio.Y
14:30 ~ 15:30 Basic Akane.S	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Miharu.K	14:30 ~ 15:30 jump to burn Mirai.B	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Yumiko.K	14:30 ~ 15:30 Release & Strength Mirai.B	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Akane.S
		16:00 ~ 17:00 Waist Yumiko.K	16:00 ~ 17:00 Hip Punch Akane.S		
		17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Mirai.B	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Rio.Y		
18:00 ~ 19:00 Advance Ami.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rio.Y	19:00 ~ 20:00 Power up Control Ami.H	19:00 ~ 20:00 Body Balance Akane.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Ami.H	18:00 ~ 19:00 Leg Lines Mirai.B
19:30 ~ 20:30 Basic Rio.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Ami.H			19:30 ~ 20:30 Basic Miharu.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Miharu.K
21:00 ~ 22:00 Release & Strength Ami.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Ami.H			21:00 ~ 22:00 Back & Spine Ami.H	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Mirai.B

・体験可能レッスン
 ・クラスの確保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。
 ・予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお断りしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前まで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、夏月の予約可能回数に制限されます。