pilates K 池袋店 【 10/01 ～ 10/08 】 スケジュール

2025/09/13 更新

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

pilates K 池袋店 【 10/09 ～ 10/16 】 スケジュール

2025/09/13 更新

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

🔰：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　【　10/17　～　10/24　】　スケジュール　2025/09/13　更新

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

pilates K 池袋店　【　10/25　～　10/31　】　スケジュール　2025/09/13　更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:00 ～ 11:00 Pilates Barre Miharu.K	10:00 ～ 11:00 Pilates Cardio Rio.Y		10:00 ～ 11:00 Body Balance Akane.S	10:00 ～ 11:00 Waist🔰 Rio.Y	10:00 ～ 11:00 Back＆Arm🔰 Yumiko.K	10:00 ～ 11:00 jump to burn Akane.S
11:30 ～ 12:30 Release&Strength Ami.H	11:30 ～ 12:30 Leg Lines Mirai.B		11:30 ～ 12:30 Pilates Cardio Rio.Y	11:30 ～ 12:30 Body Balance Akane.S	11:30 ～ 12:30 Pilates Barre Miharu.K	11:30 ～ 12:30 Basic🔰 Rio.Y
13:00 ～ 14:00 Hip＆Leg🔰 Miharu.K	13:00 ～ 14:00 Back＆Arm🔰 Yumiko.K		13:00 ～ 14:00 Back＆Arm🔰 Akane.S	13:00 ～ 14:00 Pilates Cardio Rio.Y	13:00 ～ 14:00 Waist🔰 Yumiko.K	13:00 ～ 14:00 Body Balance Akane.S
14:30 ～ 15:30 Power up Control Ami.H	14:30 ～ 15:30 Basic🔰 Rio.Y		14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg🔰 Rio.Y	14:30 ～ 15:30 Basic🔰 Akane.S	14:30 ～ 15:30 Pilates Workout Miharu.K	14:30 ～ 15:30 Waist🔰 Rio.Y
16:00 ～ 17:00 Back＆Arm🔰 Yumiko.K	16:00 ～ 17:00 Release&Strength Mirai.B	close				
17:30 ～ 18:30 jump to burn Miharu.K	17:30 ～ 18:30 Waist🔰 Yumiko.K					
19:00 ～ 20:00 Waist🔰 Yumiko.K	19:00 ～ 20:00 Hip Punch Mirai.B		18:00 ～ 19:00 Pilates Workout Miharu.K	18:00 ～ 19:00 Leg Lines Mirai.B	18:00 ～ 19:00 Animal Stretch Ami.H	18:00 ～ 19:00 Basic🔰 Mirai.B
			19:30 ～ 20:30 Waist🔰 Yumiko.K	19:30 ～ 20:30 jump to burn Akane.S	19:30 ～ 20:30 Stretch＆Conditioning🔰 Mirai.B	19:30 ～ 20:30 Pilates Barre Miharu.K
			21:00 ～ 22:00 Pilates Barre Miharu.K	21:00 ～ 22:00 Basic🔰 Mirai.B	21:00 ～ 22:00 Advance 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時間前を切っ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。