

pilates K 池袋店

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2025/09/23

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👉	Back & Spine	Waist👉	Power up Control	Advance	Back & Spine	Back & Arm👉	Hip & Leg👉
Rio.Y	Ami.H	Yumiko.K	Ami.H	Ami.H	Ako	Yumiko.K	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	Miharu.K	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
Reset Flow	Release&Strength	Back & Arm👉	Back & Spine	Basic👉	Back & Arm👉	Waist👉	Reset Flow
Miharu.K	Ami.H	Yumiko.K	Ami.H	Miharu.K	Yumiko.K	Yumiko.K	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	
Shape up waist	Back & Arm👉	jump to burn	Reset Flow	Hip & Leg👉	Hip Punch	Basic👉	
Miharu.K	Yumiko.K	Miharu.K	Miharu.K	Akane.S	Ako	Akane.S	
			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👉	Hip Punch	Back & Arm👉
Miharu.K	Ami.H	Rio.Y	Rio.Y	Akane.S	Miharu.K	Akane.S	Yumiko.K
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			Waist👉	jump to burn	Body Balance
Ami.H	Rio.Y	Miharu.K			Yumiko.K	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
Back & Spine	Hip & Leg👉	Basic👉			Pilates Workout	Waist👉	Hip Punch
Ami.H	Rio.Y	Rio.Y			Miharu.K	Rio.Y	Akane.S

pilates K 池袋店

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

2025/09/23

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
Akane.S	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👉	Pilates Cardio	Back & Arm👉	Hip Punch	Animal Stretch	Basic👉	Waist👉
Ami.H	Yumiko.K	Ami.H	Yumiko.K	Akane.S	Ami.H	Akane.S	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
Pilates Cardio	Advance	Reset Flow	Body Balance	Reset Flow	Back & Arm👉	Power up Control	Reset Flow
Ami.H	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
Hip & Leg👉	Body Balance	Waist👉	Pilates Workout	Basic👉	Release&Strength	Body Balance	Basic👉
Akane.S	Akane.S	Yumiko.K	Miharu.K	Akane.S	Ami.H	Akane.S	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			
		Hip & Leg👉	Reset Flow	jump to burn			
		Ami.H	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
Waist👉	Hip Punch	Body Balance	Waist👉	Basic👉	Waist👉	Hip & Leg👉	jump to burn
Rio.Y	Akane.S	Ako	Yumiko.K	Rio.Y	Rio.Y	Akane.S	Akane.S
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg👉	Basic👉				Basic👉	Shape up waist	Hip & Leg👉
Rio.Y	Akane.S				Rio.Y	Miharu.K	Rio.Y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn	Release&Strength				Advance	Reset Flow	Body Balance
Akane.S	Ami.H				Ami.H	Miharu.K	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

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/23 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	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
Leg Lines	Pilates Workout	Shape up waist	Back & Arm👉	Hip & Leg👉	Release&Strength	Animal Stretch	Basic👉
未確定	Miharu.K	Miharu.K	Yumiko.K	Miharu.K	Naco	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
Reset Flow	Waist👉	Back & Spine	Advance	Waist👉	Back & Spine	Basic👉	Pilates Cardio
Miharu.K	Yumiko.K	Ami.H	Ami.H	Rio.Y	Ami.H	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
Basic👉	jump to burn	Hip & Leg👉	Waist👉	Reset Flow	Hip Punch	Body Balance	Pilates Barre
未確定	Miharu.K	Miharu.K	Yumiko.K	Miharu.K	Naco	Akane.S	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		
Pilates Workout	Hip & Leg👉	Power up Control	Back & Spine	Basic👉	Advance		
Miharu.K	Rio.Y	Ami.H	Ami.H	Rio.Y	Ami.H		
	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00					
	Reset Flow	Pilates Workout					
	Miharu.K	Miharu.K					
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
	Waist👉	Basic👉					
	Yumiko.K	Miharu.K					
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	18:00 ~ 19:00
Body Balance	Basic👉	Release&Strength	Pilates Cardio	Waist👉	Pilates Barre	Reset Flow	Back & Spine
Akane.S	Rio.Y	Ami.H	Rio.Y	Yumiko.K	Miharu.K	Miharu.K	Ami.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
Waist👉			Back & Arm👉	Pilates Cardio	Basic👉	Shape up waist	Waist👉
Yumiko.K			Yumiko.K	Rio.Y	Rio.Y	Miharu.K	Yumiko.K
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip Punch			Basic👉	Back & Arm👉	Pilates Workout	Waist👉	Back & Arm👉
Akane.S			Rio.Y	Yumiko.K	Miharu.K	Yumiko.K	Yumiko.K

pilates K 池袋店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/23 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	10:00 ~ 11:00		10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Pilates Barre	Pilates Cardio		Back & Arm👉	Waist👉	Back & Arm👉	jump to burn
Miharu.K	Rio.Y		Yumiko.K	Rio.Y	Yumiko.K	Akane.S
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30		11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Basic👉	Body Balance		Pilates Cardio	Body Balance	Pilates Barre	Back & Arm👉
Rio.Y	Akane.S		Rio.Y	Akane.S	Miharu.K	Yumiko.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
Hip & Leg👉	Back & Arm👉		Waist👉	Pilates Cardio	Waist👉	Body Balance
Miharu.K	Yumiko.K		Yumiko.K	Rio.Y	Yumiko.K	Akane.S
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	Basic👉		Hip & Leg👉	Basic👉	Pilates Workout	Waist👉
Rio.Y	Rio.Y		Rio.Y	Akane.S	Miharu.K	Yumiko.K
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00					
Back & Arm👉	jump to burn					
Yumiko.K	Akane.S					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
jump to burn	Waist👉					
Miharu.K	Yumiko.K					
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist👉	Hip Punch		Pilates Workout	Leg Lines	Animal Stretch	Release&Strength
Yumiko.K	Akane.S		Miharu.K	未確定	Ami.H	Ami.H
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Basic👉	jump to burn	Back & Arm👉	Pilates Barre
			Rio.Y	Akane.S	Yumiko.K	Miharu.K
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Pilates Barre	Basic👉	Advance	Shape up waist
			Miharu.K	未確定	Ami.H	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。