

pilates K 池袋店

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2025/09/17

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

2025/09/17

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
Shape up waist	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

2025/09/17 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 🌱
Mirai.B	Miharu.K	Mirai.B	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	Hip & Leg 🌱	Back & Spine	Pilates Barre	Animal Stretch	Back & Spine	Basic 🌱	Pilates Cardio
Miharu.K	Rio.Y	Ami.H	Mirai.B	Ami.H	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
Mirai.B	Miharu.K	Rio.Y	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	Back & Arm 🌱	Power up Control	Shape up waist	Back & Spine	Advance		
Miharu.K	Yumiko.K	Ami.H	Mirai.B	Ami.H	Ami.H		
	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00					
	Reset Flow	Leg Lines					
	Miharu.K	Mirai.B					
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
	Waist 🌱	Basic 🌱					
	Yumiko.K	Rio.Y					
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	Leg Lines	Hip Punch
Akane.S	Rio.Y	Ami.H	Rio.Y	Yumiko.K	Miharu.K	Mirai.B	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
Waist 🌱			Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱
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 🌱	Stretch & Conditioning 🌱
Akane.S			Rio.Y	Yumiko.K	Miharu.K	Yumiko.K	Mirai.B

pilates K 池袋店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/17 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		Body Balance	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	jump to burn
Miharu.K	Rio.Y		Akane.S	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
Release&Strength	Leg Lines		Pilates Cardio	Body Balance	Pilates Barre	Basic 🌱
Ami.H	Mirai.B		Rio.Y	Akane.S	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
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Waist 🌱	Body Balance
Miharu.K	Yumiko.K		Akane.S	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
Power up Control	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Pilates Workout	Waist 🌱
Ami.H	Rio.Y		Rio.Y	Akane.S	Miharu.K	Rio.Y
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00					
Back & Arm 🌱	Release&Strength					
Yumiko.K	Mirai.B					
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	Basic 🌱
Yumiko.K	Mirai.B		Miharu.K	Mirai.B	Ami.H	Mirai.B
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Waist 🌱	jump to burn	Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Barre
			Yumiko.K	Akane.S	Mirai.B	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	Mirai.B	Ami.H	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。