

pilates K 池袋店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/10/13 更新	
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	close	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Body Balance	Back&Arm		Animal Stretch	Waist	Hip Punch	Basic	Waist
ayaka	Yumiko.K		Ami.H	Yumiko.K	Ako	Rio.Y	Yumiko.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
Back&Arm	Reset Flow		Hip&Leg	Pilates Cardio	Basic	Advance	jump to burn
Yumiko.K	Miharu.K		Rio.Y	Rio.Y	Rio.Y	Ami.H	Akane.S
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
Power up Control	Hip Punch		Back&Spine	Release&Strength	Power up Control	Hip&Leg	Back&Arm
ayaka	Akane.S		Ami.H	Ami.H	Ako	Rio.Y	Yumiko.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
Hip&Leg	Waist		Basic		Reset Flow	Release&Strength	Shape up waist
Rio.Y	Yumiko.K		suзу.i		Ako	Ami.H	Miharu.K
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00						16:00 ~ 17:00
Waist	jump to burn						Basic
Yumiko.K	Akane.S						Akane.S
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30
Pilates Cardio	Pilates Barre						Reset Flow
Rio.Y	Miharu.K						Miharu.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	19:00 ~ 20:00
Release&Strength	Basic		Body Balance	Pilates Barre	Back&Arm	Shape up waist	Hip Punch
ayaka	Akane.S		Akane.S	Miharu.K	Yumiko.K	Miharu.K	Akane.S
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Hip Punch	Hip&Leg	Pilates Workout	Basic	
			Akane.S	Akane.S	Miharu.K	Rio.Y	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Back&Arm	jump to burn	Waist	Reset Flow	
			suзу.i	Akane.S	Yumiko.K	Miharu.K	

pilates K 池袋店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/13 更新	
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
日	月	火	水	木	金	土	日
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
Shape up waist	Hip&Leg	Reset Flow	Back&Arm	Pilates Workout	Waist	Stretch&Conditioning	Hip&Leg
Miharu.K	Rio.Y	Miharu.K	Yumiko.K	Miharu.K	Yumiko.K	Saya.N	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
Back&Arm	Power up Control	Basic	Pilates Barre	Hip&Leg	Back&Arm	Pilates Cardio	Release&Strength
Yumiko.K	Ami.H	Rio.Y	Miharu.K	Rio.Y	Yumiko.K	Rio.Y	Miharu.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
Hip&Leg	Basic	Pilates Cardio	Waist	Pilates Barre	Shape up waist	Waist	Power up Control
Akane.S	Rio.Y	Rio.Y	Yumiko.K	Miharu.K	Miharu.K	Rio.Y	Ami.H
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 Workout	Back&Spine	Back&Arm	jump to burn	Waist	Reset Flow	Pilates Workout	Pilates Barre
Miharu.K	Ami.H	Miharu.K	Miharu.K	Rio.Y	Miharu.K	Miharu.K	Miharu.H
16:00 ~ 17:00						16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00
Waist						Leg Lines	Basic
Yumiko.K						Saya.N	Rio.Y
17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
jump to burn						Basic	Animal Stretch
Akane.S						Miharu.K	Ami.H
19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Body Balance	Back&Arm	Shape up waist	Reset Flow	Hip&Leg	Advance	Pilates Barre	Shape up waist
Akane.S	Yumiko.K	Saya.N	ayaka	Yu.S	Ami.H	Saya.N	Miharu.H
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Hip Punch	Basic	Back&Spine	Power up Control	Basic		
	Akane.S	Akane.S	Ami.H	Ami.H	Miharu.K		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Basic	Leg Lines	Pilates Workout	Back&Arm	Back&Spine		
	Akane.S	Saya.N	ayaka	Yu.S	Ami.H		

・休館可能レッスン
 ・クラスの曜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時間前まで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

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/13 更新

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

pilates K 池袋店

【 11/25 ~ 】 スケジュール

2025/10/13 更新

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

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間15分前までのごキャンセルは前日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。