

pilates K 池袋店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/10/29 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	Yuuna	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	mayumi		Yuuna	Yuuna	Yuuna	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	Yuuna	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	Pilates Cardio
Miharu.K	Yumiko.K		suзу.i		Ako	Ami.H	arisa.O
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 Workout	Shape up waist						Body Balance
Miharu.K	mayumi						arisa.O
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	Basic	Back&Arm	Waist	Hip Punch
ayaka	mayumi		Akane.S	arisa.O	arisa.O	Yumiko.K	arisa.O
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Hip Punch	Hip&Leg	Pilates Workout	Back&Arm	
			Akane.S	arisa.O	arisa.O	Yumiko.K	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Back&Arm	jump to burn	Waist	Pilates Barre	
			suзу.i	Akane.S	Yumiko.K	Yuuna	

pilates K 池袋店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/29 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
jump to burn	Waist	Reset Flow	Release&Strength	Pilates Workout	Waist	Stretch & Conditioning	Hip&Leg
Koto.A	NOERU.S	Saya.N	Ami.H	arisa.O	Yumiko.K	Saya.N	Yuuna
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	Waist	Hip&Leg	Waist	Back&Arm	Pilates Cardio	Release&Strength
Yumiko.K	Ami.H	Yumiko.K	arisa.O	Yumiko.K	Yumiko.K	Yuuna	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	Leg Lines	Back&Spine	Body Balance	Pilates Cardio	Waist	Power up Control
Koto.A	NOERU.S	Saya.N	Ami.H	arisa.O	Yuuna	Yuuna	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
Body Balance	Back&Spine	Back&Arm	Pilates Cardio	Back&Arm	Pilates Barre	Pilates Workout	Pilates Barre
Akane.S	Ami.H	Yumiko.K	arisa.O	Yumiko.K	Yuuna	arisa.O	Miharu.H
16:00 ~ 17:00						16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00
Waist						Leg Lines	Basic
Yumiko.K						Saya.N	Yuuna
17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Hip Punch						Basic	Animal Stretch
Akane.S						arisa.O	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
Basic	Back&Arm	Shape up waist	Reset Flow	Hip&Leg	Advance	Pilates Barre	Shape up waist
Koto.A	Yumiko.K	Saya.N	ayaka	Yuuna	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&Arm	Power up Control	Basic		
	Akane.S	Akane.S	arisa.O	Ami.H	Yuuna		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Basic	Hip&Leg	Pilates Workout	Back&Arm	Back&Spine		
	Akane.S	Akane.S	ayaka	Yuuna	Ami.H		

 : 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

【 11/17

～

11/24

】

スケジュール

2025/10/29

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	Body Balance	Basic
Akane.S	Akane.S	Ami.H	Akane.S	Ami.H	Akane.S	Akane.S	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	Pilates Workout	Basic	Animal Stretch	Body Balance	Release&Strength	jump to burn	Body Balance
Yumiko.K	arisa.O	arisa.O	Ami.H	Akane.S	Ami.H	Akane.S	Yuuna
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	Hip & Leg	Pilates Workout	Basic	Back & Spine	Back & Arm	Waist	Hip Punch
Akane.S	arisa.O	arisa.O	Akane.S	Ami.H	asami.T	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	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	Ai.I	Ami.H	Ami.H	Akane.S	Akane.S	Yumiko.K	Yumiko.K
					16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00
					Body Balance	Power up Control	Pilates Barre
					Akane.S	Ami.H	Yuuna
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
					Waist	Hip & Leg	jump to burn
					asami.T	Akane.S	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
Back & Spine	Pilates Barre	Basic	Pilates Workout	Back & Arm	Pilates Cardio	Back & Spine	Basic
Ami.H	Yuuna	Yumiko.K	arisa.O	Yumiko.K	Ami.H	Ami.H	Akane.S
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm	Waist	Pilates Cardio	Body Balance	Basic			
Yumiko.K	Yuuna	Yuuna	Yuuna	arisa.O			
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	Pilates Cardio			
Ami.H	Ai.I	Yuuna	arisa.O	arisa.O			

pilates K 池袋店

【 11/25

～

】

スケジュール

2025/10/29

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
Pilates Barre	Basic	Pilates Workout	Back & Spine	Advance	Back & Arm
Yuuna	Akane.S	arisa.O	Ako	未確定	Yuuna
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	Hip & Leg	Body Balance	Basic
Miharu.H	Yumiko.K	Yumiko.K	Yuuna	arisa.O	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	Hip Punch	Stretch & Conditioning	Body Balance	Release&Strength	Pilates Barre
Yuuna	Akane.S	arisa.O	Ako	arisa.O	Yuuna
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Release&Strength		Basic	Shape up waist	Basic	Body Balance
Miharu.H		Yumiko.K	Ako	Yumiko.K	Akane.S
				16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00
				Hip Punch	jump to burn
				arisa.O	Akane.S
				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
				Waist	Stretch & Conditioning
				Yumiko.K	Yuuna
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Back & Arm	Hip & Leg	Pilates Barre	Waist	Back & Spine	Hip & Leg
Yumiko.K	arisa.O	Yuuna	Yuuna	未確定	AKIHO.B
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Animal Stretch	Pilates Workout	Hip & Leg	Pilates Cardio		
Miharu.H	arisa.O	arisa.O	arisa.O		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist	Stretch & Conditioning	Pilates Cardio	Back & Arm		
Yumiko.K	Yuuna	Yuuna	arisa.O		

🌱 : 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。