

pilatesK 池袋店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/17 更新	
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08		
月	火	水	木	金	土	日	月		
close	close	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	
		Back & Arm 🌿	Pilates Barre	Back & Spine	Advance	Animal Stretch	Power up Control		
		Yuuna	Yuuna	Ako	mayumi	Yuuna	Ako		
		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	
		Leg Lines	Waist 🌿	Reset Flow	Waist spXmas 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		
		Nazuna.A	Yumiko.K	Ako	Yumiko.K	Suzuka.N	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	13:00 ~ 14:00	
		Animal Stretch	Body Balance	Hip & Leg 🌿	Reset Flow	Pilates Workout	Back & Spine		
		Yuuna	Yuuna	Akane.S	mayumi	arisa,O	Ako		
		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 Barre	Back & Arm 🌿	Power up Control	Stretch & Conditioning 🌿	Pilates Barre	Reset Flow		
		Nazuna.A	Yumiko.K	Ako	Suzuka.N	Yuuna	Ako		
		close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	
						Back & Spine	Waist spXmas 🌿		
						mayumi	Suzuka.N		
						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		Back & Arm 🌿	Body Balance						
		Yuuna	arisa,O						
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00		
		jump to burn	Shape up waist	Basic 🌿	jump to burn	Hip & Leg 🌿	Pilates Barre		
		Akane,S	mayumi	Suzuka,N	Suzuka,N	arisa,O	Yuuna		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30		
Waist spXmas 🌿	Basic 🌿	Body Balance	Waist spXmas 🌿						
Nazuna.A	Yumiko.K	Yuuna	Suzuka.N						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Hip & Leg 🌿	Back & Spine	Waist spXmas 🌿			Basic 🌿				
Akane,S	mayumi	Suzuka,N			Suzuka,N				

pilatesK 池袋店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール					
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
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
Advance	Stretch & Conditioning	Animal Stretch	Body Balance	Hip & Leg	Basic	Back & Spine	Waist spXmas
mayumi	Suzuka,N	Yuuna	Akane,S	Akane,S	arisa,O	mayumi	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
Body Balance	Pilates Cardio	Basic	Hip Punch	jump to burn	Back & Arm	Pilates Barre	Hip Punch
Akane,S	arisa,O	arisa,O	Akane,S	Suzuka,N	Yumiko,K	Yuuna	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
Release&Strength	Pilates Barre	Pilates Workout	Basic	Back & Arm	Pilates Barre	Hip & Leg	Basic
mayumi	Yuuna	arisa,O	Suzuka,N	Nazuna,A	Yuuna	Yuuna	Yumiko,K
14:30 ~ 15:30	close	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		Hip & Leg	jump to burn	Hip Punch	Pilates Workout	Release&Strength	Animal Stretch
Akane,S		Yuuna	Suzuka,N	Akane,S	arisa,O	mayumi	Yuuna
close		close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close
				Leg Lines	Hip & Leg		
	Nazuna,A			Yuuna			
17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning	Waist spXmas	Suzuka,N	Yumiko,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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Body Balance	Waist spXmas	Hip & Leg	Waist spXmas	Pilates Cardio	jump to burn	Pilates Barre
Yumiko,K	Akane,S	Suzuka,N	Yuuna	Nazuna,A	Yuuna	Suzuka,N	Yuuna
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip Punch	Hip & Leg	Pilates Barre	Pilates Cardio			Basic	Waist
Akane,S	Akane,S	Yuuna	Yuuna			Suzuka,N	MIO,M
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist spXmas	Back & Arm	jump to burn	Stretch & Conditioning			Power up Control	Basic
Yumiko,K	Yumiko,K	Suzuka,N	Suzuka,N			mayumi	MIO,M

🌿：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時間前を切った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。

pilatesK 池袋店		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール						2025/11/17 更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
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	Pilates Cardio	Hip & Leg	Back & Arm	Body Balance	Back & Arm	Animal Stretch	Waist spXmas	
Suzuka.N	Yuuna	Akane.S	Yumiko.K	Akane.S	Yumiko.K	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	11:30 ~ 12:30	
Body Balance	Back & Arm	Waist spXmas	Body Balance	Release&Strength	Stretch & Conditioning	Basic	Shape up waist	
arisa.O	Yumiko.K	Yumiko.K	Yuuna	Rio. k	Suzuka.N	Suzuka.N	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	13:00 ~ 14:00	
Pilates Workout	Waist spXmas	Hip Punch	Waist spXmas	jump to burn	Waist spXmas	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	
arisa.O	Yumiko.K	Akane.S	Suzuka.N	Akane.S	Yumiko.K	Yuuna	Suzuka.N	
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	
Waist spXmas	Pilates Barre	Back & Arm	Basic	Hip & Leg	jump to burn	Stretch & Conditioning		
Yumiko.K	Yuuna	Yumiko.K	Yumiko.K	Yuuna	Suzuka.N	Suzuka.N		
close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	close	close
			Pilates Cardio	Shape up waist				
			Yuuna	Akane.S				
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
close	close	close	Waist	Pilates Barre	close	close	close	close
			Suzuka.N	Yuuna				
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	
Hip Punch	Basic	Waist	Pilates Barre	Basic	Shape up waist	Body Balance	Hip & Leg	
arisa.O	Suzuka.N	Suzuka.N	Yuuna	Rio. k	Akane.S	Yuuna	arisa.O	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	Animal Stretch	Body Balance			Back & Arm	Hip & Leg	Pilates Cardio	
Yumiko.K	Yuuna	Akane.S			Yumiko.K	arisa.O	arisa.O	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
jump to burn	Stretch & Conditioning	Basic			Body Balance	Pilates Workout	Pilates Barre	
Suzuka.N	Suzuka.N	Suzuka.N			Akane.S	arisa.O	Yuuna	

pilatesK 池袋店		【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール					
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
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			
Basic	Release&Strength	Basic	jump to burn	Hip Punch			
Suzuka.N	mayumi	Yumiko.K	Akane.S	arisa.O			
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30			
Body Balance	Waist	Back & Arm	Pilates Barre	Stretch & Conditioning			
Akane.S	Yumiko.K	Yumiko.K	Yuuna	Suzuka.N			
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00			
jump to burn	Basic	Hip Punch	Back & Arm	Body Balance			
Suzuka.N	Yumiko.K	Yuuna	Akane.S	Akane.S			
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			
Hip & Leg	Back & Spine	Body Balance	Animal Stretch	Pilates Workout			
Akane.S	mayumi	arisa.O	Yuuna	arisa.O			
close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	
		Hip & Leg	Hip & Leg	Basic			
		arisa.O	arisa.O	Yumiko.K			
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
close	close	Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Shape up waist			
		Yuuna	arisa.O	Akane.S			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Back & Arm	Reset Flow	Waist	Shape up waist	jump to burn			
Yuuna	mayumi	Yumiko.K	Akane.S	Yumiko.K			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close			
Shape up waist	jump to burn						
Akane.S	Suzuka.N						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Animal Stretch	Stretch & Conditioning						
Yuuna	Suzuka.N						

 : 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時間前を切った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。