

pilatesK 池袋店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/14 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 Back & Arm 🌿 Yuuna	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre Yuuna	10:00 ~ 11:00 Back & Spine Ako	10:00 ~ 11:00 Advance mayumi	10:00 ~ 11:00 Animal Stretch Yuuna	10:00 ~ 11:00 Power up Control Ako	
		11:30 ~ 12:30 Leg Lines Nazuna.A	11:30 ~ 12:30 Waist 🌿 Yumiko.K	11:30 ~ 12:30 Reset Flow Ako	11:30 ~ 12:30 Waist spXmas 🌿 Yumiko.K	11:30 ~ 12:30 Basic 🌿 Suzuka.N	11:30 ~ 12:30 Back & Arm 🌿 Yumiko.K	
		13:00 ~ 14:00 Animal Stretch Yuuna	13:00 ~ 14:00 Body Balance Yuuna	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg 🌿 Akane.S	13:00 ~ 14:00 Reset Flow mayumi	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout arisa.O	13:00 ~ 14:00 Back & Spine Ako	
		14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Nazuna.A	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌿 Yumiko.K	14:30 ~ 15:30 Power up Control Ako	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning 🌿 Suzuka.N	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Yuuna	14:30 ~ 15:30 Reset Flow Ako	
		close	close	close	16:00 ~ 17:00 Back & Spine mayumi	16:00 ~ 17:00 Waist spXmas 🌿 Suzuka.N	close	
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌿 Yumiko.K	17:30 ~ 18:30 Body Balance arisa.O		
					18:00 ~ 19:00 jump to burn Akane.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 arisa.O		18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Yuuna
		19:30 ~ 20:30 Waist spXmas 🌿 Nazuna.A	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Yumiko.K	19:30 ~ 20:30 Body Balance Yuuna	close	close	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas 🌿 Suzuka.N	
		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 Akane.S	21:00 ~ 22:00 Back & Spine mayumi	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas 🌿 Suzuka.N			21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 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	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 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	jump to burn	Hip Punch	Pilates Workout	Release&Strength	Animal Stretch
Akane.S	arisa.O	Yuuna	Suzuka.N	Akane.S	arisa.O	mayumi	Yuuna
close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close
				Leg Lines	Hip & Leg 🌿		
				Nazuna.A	Yuuna		
				17:30 ~ 18:30	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			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。

pilatesK 池袋店		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール						2025/11/14 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 🌱	Back & Arm 🌱	
Yumiko.K	Yuuna	Yumiko.K	Yumiko.K	Yuuna	Suzuka.N	Suzuka.N	Yumiko.K	
close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	close	
			Pilates Cardio	Shape up waist				
			Yuuna	Akane.S				
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
			Waist 🌱	Pilates Barre				
			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	Shape up waist			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	close	close		
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	Back & Arm 🌱				
Akane.S	Yumiko.K	Yumiko.K	Yuuna	Yumiko.K				
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				
		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱				
		Yumiko.K	arisa.O	Yumiko.K				
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
		Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🌱	jump to burn				
		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	Pilates Workout	Shape up waist	Waist 🌱				
Yuuna	mayumi	arisa.O	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時間前迄を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。