

pilatesK 池袋店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/21 更新	
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08		
木	金	土	日	月	火	水	木		
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	
		Basic	Back & Arm	Yumiko.K	arisa.O	Miharu.K	Miharu.K	Ako	
		Yumiko.K	arisa.O	Miharu.K	Miharu.K	Miharu.K	Miharu.K	Ako	
		11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	jump to burn	Pilates Barre	Body Balance	Hip & Leg	Waist	
		Akane.S	Miharu.K	Yumiko.K	Akane.S	Akane.S	Akane.S	Yumiko.K	
		13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	Reset Flow	Hip Punch	Body Balance	Shape up waist	Power up Control	
		Miharu.K	arisa.O	Yumiko.K	Miharu.K	Akane.S	Akane.S	Ako	
		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	Body Balance	Basic	Reset Flow	Reset Flow	14:30 ~ 15:30	
		Akane.S	Yumiko.K	Yumiko.K	Miharu.K	Miharu.K	Miharu.K	Ako	
		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	Waist	Pilates Cardio	Waist	Back & Spine		
		Yumiko.K	arisa.O	Yumiko.K	Yumiko.K	close	close	close	
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Hip & Leg	Leg Lines	Yumiko.K	Yumiko.K		
		Miharu.K	Miharu.K	Miharu.K	Miharu.K	close	close	close	
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	Waist	Basic	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Yumiko.K	arisa.O	Yumiko.K	Basic	18:00 ~ 19:00	Pilates Cardio	Leg Lines	
		close	close	close	arisa.O	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		close	close	close	Pilates Workout	Basic	Basic	Back & Arm	
		close	close	close	arisa.O	Yumiko.K	Yumiko.K	Yumiko.K	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Hip & Leg	Body Balance	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Yumiko.K	Yumiko.K	Akane.S	Yumiko.K	arisa.O	Yumiko.K		

pilatesK 池袋店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール							
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
金	土	日	月	火	水	木	金		
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	
		Basic	Shape up waist	Waist	Back & Arm	Reset Flow	Hip & Leg	Basic	
		Yumiko.K	Miharu.K	Yumiko.K	Yumiko.K	Miharu.K	Miharu.K	arisa.O	
		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	
		Pilates Workout	Basic	jump to burn	Basic	jump to burn	Body Balance	Stretch & Conditioning	
		arisa.O	nene.I	Noa.m	arisa.O	Yumiko.K	Akane.S	arisa.O	
		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	
		Waist	Back & Arm	Basic	Hip Punch	Hip & Leg	Pilates Barre	Waist	
		Yumiko.K	arisa.O	arisa.O	Akane.S	Miharu.K	Miharu.K	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	
		Stretch & Conditioning	jump to burn	Body Balance	Waist	Basic	Shape up waist	Pilates Workout	
		arisa.O	nene.I	arisa.O	Yumiko.K	Yumiko.K	Akane.S	Yumiko.K	
		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	Shape up waist	Basic	Shape up waist	Pilates Workout	
		Pilates Barre	Back & Arm	Shape up waist	Yumiko.K	Yumiko.K	Akane.S	Yumiko.K	
		Miharu.K	Yumiko.K	Akane.S	close	close	close	close	
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Hip & Leg	Waist	
		arisa.O	Noa.m	arisa.O	Yumiko.K	Yumiko.K	Yumiko.K	arisa.O	
		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	
		Hip & Leg	Waist	Pilates Workout	Pilates Cardio	Waist	Reset Flow	Back & Arm	
		Yumiko.K	nene.I	arisa.O	arisa.O	Yumiko.K	Miharu.K	Akane.S	
		19:30 ~ 20:30	close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Hip Punch	close	close	close	Pilates Barre	Hip Punch	jump to burn	
		arisa.O	close	close	close	JUKA.W	arisa.O	arisa.O	
		21:00 ~ 22:00	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Pilates Barre	close	close	close	Release&Strength	Basic	Shape up waist	
		Miharu.K	close	close	close	JUKA.W	arisa.O	Body Balance	
		close	close	close	close	close	Ai.Y	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時間前を切っ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		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/21 更新		
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24			
土	日	月	火	水	木	金	土			
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00		
Hip & Leg	Basic		Basic	Pilates Barre	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Pilates Workout			
Miharu.K	Akane.S		未定	Miharu.K	Akane.S	arisa.O	arisa.O			
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30		
Power up Control	Release & Strength		Body Balance	Back & Arm	jump to burn	Hip & Leg	Reset Flow			
Ako	ayaka		Akane.S	Yumiko.K	Akane.S	Akane.S	ayaka			
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00		
Back & Spine	Hip & Leg		Waist	Basic	Pilates Barre	Pilates Cardio	Basic			
Ako	Akane.S		Yumiko.K	未定	Miharu.K	arisa.O	Yumiko.K			
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		
Basic	Pilates Workout		Hip Punch	Pilates Workout	Hip & Leg	Back & Spine				
Yumiko.K	ayaka		Akane.S	Miharu.K	Miharu.K	ayaka		16:00 ~ 17:00		
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
Release & Strength	Shape up waist		Hip & Leg	Waist	Hip & Leg		Hip & Leg		arisa.O	
Ako	Akane.S		Akane.S	Yumiko.K	arisa.O		17:30 ~ 18:30		Power up Control	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm	Reset Flow		jump to burn	Leg Lines	Yumiko.K	Miharu.K	Yumiko.K	ayaka		
Miharu.K	ayaka		Yumiko.K	Miharu.K	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		Back & Arm	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		jump to burn	Leg Lines	Waist	Leg Lines	Back & Arm			
Ako	ayaka		Yumiko.K	Miharu.K	Noa.m	Miharu.K	Yumiko.K			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		close	close	close	close	close	close		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
jump to burn	Leg Lines		Body Balance	Back & Arm	Akane.S	Yumiko.K	Back & Arm			
Yumiko.K	Miharu.K		Yumiko.K	Miharu.K	Noa.m	Yumiko.K	Yumiko.K	close		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		close	close	close	close	close	close		

pilatesK 池袋店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	01/31		
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	10:00 ~ 11:00	
Body Balance	Basic	Back & Arm	Body Balance	Pilates Workout	Hip Punch	Stretch & Conditioning			
arisa.O	未定	Akane.S	arisa.O	Miharu.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	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	
Back & Arm	Shape up waist	Hip Punch	Waist	Basic	Waist	Pilates Barre			
Miharu.K	Miharu.K	Akane.S	Noa.m	未定	Yumiko.K	Miharu.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	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	
Stretch & Conditioning	Pilates Barre	Basic	Pilates Workout	Back & Arm	Body Balance	Hip Punch			
arisa.O	Miharu.K	未定	arisa.O	Miharu.K	Akane.S	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	14:30 ~ 15:30	
Pilates Cardio	Back & Arm	Leg Lines	Hip & Leg	Pilates Cardio	Basic	Basic			
arisa.O	Yumiko.K	Miharu.K	Noa.m	arisa.O	Yumiko.K	arisa.O			
16:00 ~ 17:00	Basic						16:00 ~ 17:00		
Yumiko.K							Back & Arm		
17:30 ~ 18:30	Shape up waist						Miharu.K		
Miharu.K							17:30 ~ 18:30		
19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	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	
jump to burn	jump to burn	Hip & Leg	Basic	Reset Flow	Back & Arm	Leg Lines			
Yumiko.K	Yumiko.K	Miharu.K	Yumiko.K	Miharu.K	sayaka.k	Miharu.K			
19:00 ~ 20:00	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
close	close	close	close	close	close	close	close	close	
19:30 ~ 20:30	Reset Flow	Shape up waist	jump to burn	Hip & Leg	Basic				
Miharu.K	Akane.S	Noa.m	arisa.O	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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist	Pilates Barre	Back & Arm	Stretch & Conditioning	jump to burn					
Yumiko.K	Miharu.K	Yumiko.K	arisa.O	sayaka.k					

：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。