

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	close	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	
		Basic 🌱	Back&Arm 🌱		Shape up waist	jump to burn	Release&Strength	
		Yumiko.K	arisa.O		Miharu.K	Miharu.K	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
		jump to burn	Pilates Barre		Back&Arm 🌱	Hip&Leg 🌱	Waist 🌱	
		Akane.S	Miharu.K		Akane.S	Akane.S	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
		Reset Flow	Hip Punch		Body Balance	Shape up waist	Power up Control	
		Miharu.K	arisa.O		Akane.S	Akane.S	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
		Body Balance	Basic 🌱		Reset Flow	close	Back & Spine	
		Akane.S	Yumiko.K		Miharu.K		Ako	
		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close		close	close
		Waist 🌱	Pilates Cardio					
		Yumiko.K	arisa.O					
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
		Hip & Leg 🌱	Leg Lines		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Miharu.K	Miharu.K		Basic 🌱	Pilates Cardio	Leg Lines	
		close	close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
					Waist 🌱	arisa.O	Miharu.K	
Yumiko.K	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30				
close	Pilates Workout			Basic 🌱	Back & Arm 🌱			
	arisa.O			Yumiko.K	Yumiko.K			
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🌱	Body Balance			Basic 🌱				
Akane.S	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
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 🌱	Shape up waist	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Reset Flow	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio
Yumiko.K	Miharu.K	Yumiko.K	Yumiko.K	Miharu.K	Miharu.K	Yumiko.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	11:30 ~ 12:30
Pilates Workout	Basic 🌱	jump to burn	Basic 🌱	jump to burn	Body Balance	Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱
arisa.O	nene.I	Noa.m	arisa.O	Yumiko.K	Akane.S	arisa.O	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	13:00 ~ 14:00
Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip Punch	Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	Waist 🌱	Hip Punch
Yumiko.K	arisa.O	arisa.O	Akane.S	Miharu.K	Miharu.K	Yumiko.K	arisa.O
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
Stretch & Conditioning 🌱	jump to burn	Body Balance	Waist 🌱	Basic 🌱	Shape up waist	Pilates Workout	Back & Arm 🌱
arisa.O	nene.I	arisa.O	Yumiko.K	Yumiko.K	Akane.S	arisa.O	Yumiko.K
close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	close	close
	Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Shape up waist				
	Miharu.K	Yumiko.K	Akane.S				
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Hip & Leg 🌱					
arisa.O	Noa.m	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	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Pilates Workout	Pilates Cardio	Waist 🌱	Reset Flow	Back & Arm 🌱	Basic 🌱
Miharu.K	nene.I	arisa.O	arisa.O	Yumiko.K	Miharu.K	Ai.Y	Akane.S
19:30 ~ 20:30	close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip Punch				Pilates Barre	Hip Punch	Basic 🌱	jump to burn
arisa.O				JUKA.W	arisa.O	arisa.O	Akane.S
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Barre				Release&Strength	Basic 🌱	Shape up waist	Body Balance
Miharu.K				JUKA.W	arisa.O	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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	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	
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	
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	close	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		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close		16:00 ~ 17:00	
Release&Strength	Shape up waist		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱			Hip & Leg 🌱	
Ako	Akane.S		Akane.S	Yumiko.K			arisa.O	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30	
Back & Arm 🌱	Reset Flow		jump to burn	Leg Lines	close		Power up Control	
Miharu.K	ayaka		Yumiko.K	Miharu.K			ayaka	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	
jump to burn	Leg Lines				Waist 🌱	Leg Lines	Back & Arm 🌱	
Yumiko.K	Miharu.K				Noa.m	Miharu.K	Yumiko.K	
close	close				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	
					Body Balance	Back & Arm 🌱		
					Akane.S	Yumiko.K		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					Pilates Workout	Basic 🌱		
					Noa.m	Yumiko.K		

pilatesK 池袋店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
日	月	火	水	木	金	土	
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	
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	
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	
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	close	close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	
Basic 🌱						Back & Arm 🌱	
Yumiko.K						Miharu.K	
17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	
Shape up waist						Pilates Cardio	
Miharu.K						arisa.O	
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	
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	
close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	
	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		
	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。