

pilatesK 池袋店		【 01/01 ~ 01/08 】				スケジュール		2025/12/14 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		arisa.O	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	Ako		
		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	
		Body Balance	Basic 🌿		Reset Flow	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						
		Miharu.K	Miharu.K						
		close	19:00 ~ 20:00						
			Waist 🌿						
Yumiko.K									
close	close								
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
		Basic 🌿	Pilates Cardio	Leg Lines					
		Akane.S	arisa.O	Miharu.K					
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
		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	Akane.S	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	close	close	close	close	close
	Pilates Barre	Back & Arm 🌿					
	Miharu.K	Yumiko.K					
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
	Stretch & Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿					
arisa.O	Noa.m						
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Pilates Workout	Shape up waist	Waist 🌿	Reset Flow	Back & Arm 🌿	Basic 🌿
Miharu.K	nene.I	arisa.O	Akane.S	Yumiko.K	Miharu.K	Ai.Y	未定
19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip Punch			Hip & Leg 🌿	Pilates Barre	Hip Punch	Basic 🌿	jump to burn
arisa.O			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	21:00 ~ 22:00
Pilates Barre			Pilates Cardio	Release&Strength	Basic 🌿	Shape up waist	Body Balance
Miharu.K			arisa.O	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。

pilatesK 池袋店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/14 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	未定		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	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱			Hip & Leg 🌱	
Ako	未定		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	Body Balance				Waist 🌱	Leg Lines	Back & Arm 🌱	
Yumiko.K	Akane.S				Noa.m	Yumiko.K	Yumiko.K	
close	close				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	
					Reset Flow	Back & Arm 🌱		
					Miharu.K	Miharu.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 🌱	Hip Punch	
Miharu.K	Miharu.K	Akane.S	Noa.m	未定	Yumiko.K	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	
Release&Strength	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Pilates Workout	Hip & Leg 🌱	Body Balance	Pilates Barre	
JUKA.W	Yumiko.K	未定	arisa.O	Miharu.K	Akane.S	Miharu.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	
Pilates Cardio	Pilates Barre	Leg Lines	Hip & Leg 🌱	Reset Flow	Basic 🌱	Basic 🌱	
arisa.O	Miharu.K	Miharu.K	Noa.m	Miharu.K	Yumiko.K	arisa.O	
16:00 ~ 17:00	close	close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	
Basic 🌱						Back & Arm 🌱	
JUKA.W						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	
Hip & Leg 🌱	jump to burn	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Leg Lines	
JUKA.W	Yumiko.K	Miharu.K	Yumiko.K	arisa.O	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	Waist 🌱	Basic 🌱		
	Miharu.K	Akane.S	Noa.m	Yumiko.K	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。