

【 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	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	Miharu.K	Miharu.K	jump to burn	Shape up waist	jump to burn
			Yumiko.K	arisa.O	Akane.S	Miharu.K	Pilates Barre	Miharu.K	Release&Strength
			11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	jump to burn	Pilates Barre	Body Balance	Hip & Leg	Waist
			Akane.S	Miharu.K	Miharu.K	Akane.S	Basic	Yumiko.K	
			13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	Reset Flow	Hip Punch	Body Balance	Shape up waist	Power up Control
			Miharu.K	Akane.S	Akane.S	arisa.O	Basic	Akane.S	
			14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	Body Balance	Basic	Body Balance	Shape up waist	14:30 ~ 15:30
			Akane.S	Yumiko.K	Yumiko.K	arisa.O	Reset Flow	Akane.S	Back & Spine
			16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	Waist	Pilates Cardio	Miharu.K	Miharu.K	Ako
			Yumiko.K	arisa.O	17:30 ~ 18:30	Hip & Leg	Waist	18:00 ~ 19:00	close
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Leg Lines	Leg Lines	Yumiko.K	Pilates Cardio	close
			Miharu.K	Miharu.K	close	close	Arisa.O	Leg Lines	close
			19:00 ~ 20:00	Waist	Yumiko.K	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			close	close	close	close	Pilates Workout	Basic	Back & Arm
			18:00 ~ 19:00	Basic	Arisa.O	Arisa.O	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								01/15	01/16
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	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	Pilates Cardio
			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	Akane.S	Yumiko.K	Akane.S	Waist
			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	Hip Punch
			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	Back & Arm
			16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	Pilates Barre	Back & Arm	close	close	close
			Miharu.K	Yumiko.K	close	close	close	close	close
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	close	close	close
			arisa.O	Noa.m	close	close	close	close	close
			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
			Hip & Leg	Waist	Pilates Workout	Shape up waist	Waist	Reset Flow	Back & Arm
			Miharu.K	nene.I	arisa.O	Akane.S	Yumiko.K	Miharu.K	Basic
			19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Hip Punch	close	close	Hip & Leg	Pilates Barre	Hip Punch	jump to burn
			arisa.O	close	close	arisa.O	JUKA.W	arisa.O	Akane.S
			21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Pilates Barre	close	close	Pilates Cardio	Release&Strength	Basic	Shape up waist
			Miharu.K	close	close	arisa.O	JUKA.W	arisa.O	Body Balance

⌚ : 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							2025/12/14 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		2025/12/14	更新
土	日	月	火	水	木	金	土	更新	2025/12/14	更新
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	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		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	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	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	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:00 ~ 17:00	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Back & Arm	Reset Flow		jump to burn	Leg Lines			Power up Control			
Miharu.K	ayaka		Yumiko.K	Miharu.K			ayaka			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	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	close			
					Pilates Workout	Basic				
					Noa.m	Yumiko.K				

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	01/31		01/31	
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	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	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	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	Basic						16:00 ~ 17:00			
JUKA.W							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	
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	close	close	close	close	close	close	close			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	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	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。