

pilatesK 池袋店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/24 更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:00 ~ 11:00	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	
Body Balance		Reset Flow	Waist 🌿	Pilates Workout	Pilates Barre	jump to burn	Basic 🌿	
arisa.O		Miharu.K	Yumiko.K	arisa.O	Yumiko.K	Yumiko.K	yuri.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	
Basic 🌿		Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🌿	Pilates Barre	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Hip Punch	
yuri.o		arisa.O	Mao	Yumiko.K	yuri.o	Miharu.K	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	
Pilates Workout		Hip & Leg 🌿	Hip Punch	Pre Basic 🌿	jump to burn	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	
arisa.O		Miharu.K	arisa.O	arisa.O	Yumiko.K	Yumiko.K	arisa.O	
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Waist 🌿		Shape up waist		Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Body Balance	Basic 🌿	
Yumiko.K		Miharu.K		arisa.O	Yumiko.K	arisa.O	yuri.o	
16:00 ~ 17:00		close		close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00
Hip & Leg 🌿							Hip & Leg 🌿	Leg Lines
arisa.O							Miharu.K	Miharu.K
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Basic 🌿		close	close	close	close	Pre Basic 🌿	Pilates Cardio	
yuri.o						arisa.O	arisa.O	
19:00 ~ 20:00		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		Basic 🌿	Pilates Workout	jump to burn	Basic 🌿	Shape up waist	Back & Arm 🌿	
Yumiko.K		yuri.o	Miharu.K	Yumiko.K	yuri.o	Miharu.K	Miharu.K	
close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	
		Body Balance	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Release&Strength			
		arisa.O	yuri.o	Mao	Mao			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Hip Punch	Leg Lines	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿				
	arisa.O	Miharu.K	Mao	Mao				

pilatesK 池袋店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール						
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
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	
Hip & Leg	Shape up waist	Release&Strength	Back & Arm	Basic	Back & Arm	Reset Flow	Leg Lines	
Mao	Mao	Mao	Mao	Miharu.K	Yumiko.K	Ako	Miharu.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	
Basic	Pilates Barre	Hip & Leg	Basic	Waist	Reset Flow	Back & Spine	Back & Arm	
yuri.o	Yumiko.K	Mao	yuri.o	Mao	Miharu.K	Ako	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	13:00 ~ 14:00	
Waist	Back & Arm	Pilates Cardio	Body Balance	Leg Lines	Waist	Hip & Leg	Pilates Workout	
Mao	Yumiko.K	arisa.O	Mao	Miharu.K	Yumiko.K	Mao	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	
Pilates Workout	Basic	Waist	Pilates Barre	jump to burn	Basic	Power up Control	Pre Basic	
Miharu.K	Mao	Mao	Yumiko.K	Mao	yuri.o	Ako	arisa.O	
close	close	16:00 ~ 17:00	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	
		Pre Basic			Pilates Barre	Basic		
		arisa.O			Yumiko.K	yuri.o		
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		jump to burn			Hip & Leg	Waist		
		Yumiko.K			Miharu.K	Mao		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	
Release&Strength	Hip & Leg	Back & Arm	Waist	Hip Punch	Pilates Workout	Body Balance	Hip & Leg	
Mao	Miharu.K	Yumiko.K	Yumiko.K	arisa.O	Miharu.K	Mao	arisa.O	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	
Reset Flow	Waist		Basic	Body Balance			Waist	
Miharu.K	Yumiko.K		yuri.o	arisa.O			Yumiko.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Pilates Workout		jump to burn	Back & Arm			jump to burn	
Miharu.K	Miharu.K		Yumiko.K	Mao			Yumiko.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。

pilatesK 池袋店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/24 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
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	
Power up Control	Basic	Waist	Shape up waist	Pilates Cardio	Waist	Back & Arm	Body Balance	
Ako	yuri.o	Yumiko.K	Miharu.K	arisa.O	Yumiko.K	arisa.O	Mao	
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	
Stretch & Conditioning	Pilates Barre	jump to burn	Hip & Leg	Basic	Body Balance	Reset Flow	Waist	
Mao	Miharu.K	Yumiko.K	arisa.O	yuri.o	arisa.O	Miharu.K	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	
Reset Flow	Pilates Workout	Basic	Back & Arm	Hip Punch	Basic	Body Balance	jump to burn	
Ako	Miharu.K	yuri.o	Miharu.K	arisa.O	yuri.o	arisa.O	Mao	
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Back & Spine		Back & Arm	Body Balance	Shape up waist	jump to burn	Basic	Back & Arm	
Ako		Mao	arisa.O	Mao	Yumiko.K	yuri.o	Yumiko.K	
close		close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close
					Basic	Back & Arm	Hip & Leg	
					yuri.o	Yumiko.K	arisa.O	
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Release&Strength	Pilates Cardio	Basic						
Mao	arisa.O	yuri.o						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	
Waist	Leg Lines	Shape up waist	Basic	Back & Arm	Basic	Pilates Workout	Basic	
Mao	Miharu.K	Mao	Yumiko.K	Mao	yuri.o	Miharu.K	Yumiko.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close	19:30 ~ 20:30	
jump to burn	Back & Arm	Pilates Barre	Waist				Pilates Workout	
Yumiko.K	arisa.O	Yumiko.K	Yumiko.K				Miharu.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Basic	Pre Basic	Body Balance	Pilates Cardio				Hip & Leg	
Yumiko.K	arisa.O	Mao	arisa.O				Miharu.K	

pilatesK 池袋店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Hip Punch	Reset Flow	Waist 🍃	Hip & Leg 🍃
arisa.O	Miharu.K	Mao	Miharu.K
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Stretch & Conditioning 🍃	Basic 🍃	Hip Punch	Pilates Workout
Mao	yuri.o	arisa.O	Miharu.K
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Pilates Cardio	Pre Basic 🍃
yuri.o	Miharu.K	arisa.O	arisa.O
close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
	Pilates Workout	Basic 🍃	Waist 🍃
	Miharu.K	yuri.o	Yumiko.K
	close	close	16:00 ~ 17:00
			Leg Lines
			Miharu.K
			17:30 ~ 18:30
Hip Punch			
arisa.O			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00
Reset Flow	Waist 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Body Balance
Miharu.K	Yumiko.K	Mao	arisa.O
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close
Back & Arm 🍃	jump to burn	Basic 🍃	
Yumiko.K	Yumiko.K	yuri.o	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Shape up waist	Basic 🍃	jump to burn	
Miharu.K	yuri.o	Mao	

🌱 : 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。