

pilatesK 池袋店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/21 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		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	Yumiko.K	Yumiko.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		
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	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		close	close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Basic						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	21:00 ~ 22:00	close	close		
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			16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close		
		Pre Basic	arisa.O		Pilates Barre	Basic			
		17:30 ~ 18:30	jump to burn		Yumiko.K	yuri.o	close		
		Yumiko.K			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
					Hip & Leg	Waist			
					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		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			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。  
 レッスン開始時刻と時間前後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。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/01/21	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	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	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	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		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
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	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	19:30 ~ 20:30				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				21:00 ~ 22:00	
Basic	Pre Basic	Body Balance	Pilates Cardio					Hip & Leg	
Yumiko.K	arisa.O	Mao	arisa.O					Miharu.K	

【 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				
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30				
Pilates Workout	Basic	Waist					
Miharu.K	yuri.o	Mao					
close	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					
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。