


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	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						2026/01/21	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		
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	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	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	Mao
	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。