

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:00 ~ 11:00 Shape up waist Mao	close	10:00 ~ 11:00 Basic yuri.o	10:00 ~ 11:00 Body Balance Mao	10:00 ~ 11:00 Waist Yumiko.K	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio Mao	10:00 ~ 11:00 Body Balance arisa.O	10:00 ~ 11:00 Basic yuri.o
11:30 ~ 12:30 Pilates Barre Yumiko.K		11:30 ~ 12:30 jump to burn Yumiko.K	11:30 ~ 12:30 Basic yuri.o	11:30 ~ 12:30 Pilates Barre Yumiko.K	11:30 ~ 12:30 Back&Arm Yumiko.K	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Mao	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio arisa.O
13:00 ~ 14:00 Basic yuri.o		13:00 ~ 14:00 Back & Arm Yumiko.K	13:00 ~ 14:00 Shape up waist Mao	13:00 ~ 14:00 Basic yuri.o	13:00 ~ 14:00 Body Balance Mao	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout arisa.O	13:00 ~ 14:00 Waist Yumiko.K
14:30 ~ 15:30 jump to burn Yumiko.K		14:30 ~ 15:30 Waist Seina.t	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Mao	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Yumiko.K	14:30 ~ 15:30 Pre Basic arisa.O	14:30 ~ 15:30 Hip Punch arisa.O
16:00 ~ 17:00 Back & Spine Mao		16:00 ~ 17:00 Waist Yumiko.K	16:00 ~ 17:00 Basic yuri.o	16:00 ~ 17:00 close	16:00 ~ 17:00 close	16:00 ~ 17:00 close	16:00 ~ 17:00 Basic yuri.o
17:30 ~ 18:30 Waist Yumiko.K		17:30 ~ 18:30 jump to burn Yumiko.K	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Yumiko.K	17:30 ~ 18:30 close	17:30 ~ 18:30 close	17:30 ~ 18:30 close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Yumiko.K
19:00 ~ 20:00 Basic yuri.o		18:00 ~ 19:00 Body Balance arisa.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miharu.K	18:00 ~ 19:00 Basic yuri.o	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Miharu.K	19:00 ~ 20:00 Shape up waist Mao	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Yumiko.K
close		19:30 ~ 20:30 Waist Seina.t	19:30 ~ 20:30 Pre Basic arisa.O	19:30 ~ 20:30 jump to burn Miharu.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mao	close	close
		21:00 ~ 22:00 Hip Punch arisa.O	21:00 ~ 22:00 Advance Miharu.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miharu.K	21:00 ~ 22:00 Basic Miharu.K		

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:00 ~ 11:00 Reset Flow Ako	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Waist Yumiko.K	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre Yumiko.K	10:00 ~ 11:00 Stretch & Conditioning Mao	10:00 ~ 11:00 Basic yuri.o	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio Ako
11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Miharu.K	11:30 ~ 12:30 Basic yuri.o	11:30 ~ 12:30 jump to burn Miharu.K	11:30 ~ 12:30 Basic yuri.o	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio arisa.O	11:30 ~ 12:30 Hip Punch arisa.O	11:30 ~ 12:30 Back & Spine Yoko.y	11:30 ~ 12:30 Reset Flow Ako
13:00 ~ 14:00 Back & Spine Ako	13:00 ~ 14:00 Shape up waist Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Advance Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Waist Yumiko.K	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg arisa.O	13:00 ~ 14:00 jump to burn Yumiko.K	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Basic Yumiko.K
14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Reset Flow Miharu.K	close	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Mao	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Mao	14:30 ~ 15:30 Basic yuri.o	14:30 ~ 15:30 Body Balance arisa.O	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Ako
close	close		16:00 ~ 17:00 Pilates Barre Yumiko.K	16:00 ~ 17:00 Advance Miharu.K	close	close	close
			17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio arisa.O	17:30 ~ 18:30 Pre Basic arisa.O			
			18:00 ~ 19:00 Body Balance arisa.O	18:00 ~ 19:00 Basic yuri.o			
19:30 ~ 20:30 Basic yuri.o	19:30 ~ 20:30 Hip Punch arisa.O	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout arisa.O	19:30 ~ 20:30 Basic Yumiko.K	19:30 ~ 20:30 Waist sakura.K	close	close	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miharu.K
21:00 ~ 22:00 Back & Arm arisa.O	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio arisa.O	21:00 ~ 22:00 Basic yuri.o	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Mao	21:00 ~ 22:00 jump to burn Yumiko.K			21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Miharu.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週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

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/11 更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
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
Shape up waist	Hip & Leg	Pre Basic	Back & Arm	jump to burn	Advance	Back & Arm	jump to burn
Mao	Miharu.K	arisa.O	未定	Miharu.K	Miharu.K	未定	Yumiko.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
Hip & Leg	Pilates Barre	Waist	Hip Punch	Waist	Body Balance	Basic	Back & Arm
arisa.O	Yumiko.K	sakura.K	arisa.O	Yumiko.K	Mao	yuri.o	Miharu.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
Release&Strength	Pilates Workout	Hip Punch	Basic	Reset Flow	jump to burn	Shape up waist	Basic
Mao	Miharu.K	arisa.O	yuri.o	Miharu.K	Yumiko.K	Mao	Yumiko.K
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
Basic		jump to burn	Shape up waist	Pilates Workout	Hip & Leg	Back & Arm	Reset Flow
yuri.o		Yumiko.K	Miharu.K	Mao	Miharu.K	未定	Miharu.K
close		close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close
	Stretch & Conditioning		Hip & Leg	Shape up waist			
	arisa.O		Miharu.K	Miharu.K			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	
Basic	Release&Strength	Back & Arm					
yuri.o	Mao	Yumiko.K					
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	18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio	Basic	Back & Arm	Pilates Workout	Basic	Pilates Cardio	Pre Basic	Hip Punch
arisa.O	yuri.o	Yumiko.K	Miharu.K	Yumiko.K	Mao	arisa.O	arisa.O
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Body Balance	jump to burn	Basic				Release&Strength	Pilates Workout
arisa.O	Yumiko.K	yuri.o				Mao	Miharu.K
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Waist	Pilates Barre				Hip Punch	Stretch & Conditioning
yuri.o	Yumiko.K	Yumiko.K				arisa.O	arisa.O

pilatesK 池袋店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
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
Basic	Waist	Hip Punch	Stretch & Conditioning	Pilates Workout	Pilates Barre	Body Balance
yuri.o	Mao	arisa.O	Mao	arisa.O	Mao	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
jump to burn	Basic	Advance	Shape up waist	Pilates Barre	Back & Arm	Pilates Workout
Yumiko.K	yuri.o	Miharu.K	Miharu.K	Yumiko.K	未定	Miharu.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
Back & Spine	Pilates Cardio	Hip & Leg	Advance	Basic	Hip Punch	Pre Basic
Mao	Mao	Miharu.K	Miharu.K	yuri.o	arisa.O	arisa.O
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
	Body Balance	Basic	Back & Arm	Hip Punch	Body Balance	Back & Arm
	Mao	yuri.o	未定	arisa.O	arisa.O	Shiika.M
	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close
jump to burn				Waist		
Mao				Yumiko.K		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close
Back & Arm	Basic					
未定	yuri.o					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm	Pilates Workout	Back & Arm	Pilates Barre	Back & Arm	Back & Arm	Release&Strength
未定	arisa.O	arisa.O	Yumiko.K	Yumiko.K	未定	Mao
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg	Back & Arm	Pilates Cardio			Pilates Cardio	Back & Arm
arisa.O	未定	arisa.O			Mao	未定
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Reset Flow	Hip & Leg	Basic			Basic	Shape up waist
Miharu.K	arisa.O	yuri.o			yuri.o	Miharu.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。