


pilatesK 池袋店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/13 更新
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	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	
Shape up waist		Basic 🌿	Body Balance	Waist 🌿	Pilates Cardio	Body Balance	Basic 🌿	
Mao		yuri.o	Mao	Yumiko.K	Mao	arisa.O	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	
Pilates Barre		jump to burn	Basic 🌿	Pilates Barre	Back&Arm 🌿	Hip&Leg 🌿	Pilates Cardio	
Yumiko.K		Yumiko.K	yuri.o	Yumiko.K	Yumiko.K	Mao	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	
Basic 🌿		Back&Arm 🌿	Shape up waist	Basic 🌿	Body Balance	Pilates Workout	Waist 🌿	
yuri.o		Yumiko.K	Mao	yuri.o	Mao	arisa.O	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	
jump to burn		Waist 🌿	Release&Strength	Hip & Leg 🌿	Pilates Barre	Pre Basic 🌿	Hip Punch	
Yumiko.K		Seina.t	Mao	Miharu.K	Yumiko.K	arisa.O	arisa.O	
16:00 ~ 17:00		close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	
Back&Spine						Waist 🌿	Basic 🌿	
Mao						Yumiko.K	yuri.o	
17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Waist 🌿						jump to burn	Back&Arm 🌿	
Yumiko.K						Yumiko.K	Yumiko.K	
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	
Basic 🌿		Body Balance	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Pilates Workout	Shape up waist	Pilates Barre	
yuri.o		arisa.O	Miharu.K	yuri.o	Miharu.K	Mao	Yumiko.K	
close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	
		Waist 🌿	Pre Basic 🌿	jump to burn	Hip & Leg 🌿			
		Seina.t	arisa.O	Miharu.K	Mao			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Hip Punch	Advance	Back&Arm 🌿	Basic 🌿				
	arisa.O	Miharu.K	Miharu.K	Miharu.K				

pilatesK 池袋店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール					
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	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
Reset Flow	Hip & Leg 🌈	Waist 🌈	Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🌈	Basic 🌈	Hip & Leg 🌈	Pilates Cardio
Ako	Miharu.K	Yumiko.K	Yumiko.K	Mao	yuri.o	Miharu.K	Ako
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 🌈	Basic 🌈	jump to burn	Basic 🌈	Pilates Cardio	Hip Punch	Back & Spine	Reset Flow
Miharu.K	yuri.o	Miharu.K	yuri.o	arisa.O	arisa.O	Yoko.y	Ako
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
Back & Spine	Shape up waist	Advance	Waist 🌈	Hip & Leg 🌈	jump to burn	Reset Flow	Basic 🌈
Ako	Miharu.K	Miharu.K	Yumiko.K	arisa.O	Yumiko.K	Miharu.K	Miharu.K
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	14:30 ~ 15:30
Pilates Workout	Reset Flow		Pilates Cardio	Back & Spine	Basic 🌈	Body Balance	Hip Punch
Miharu.K	Miharu.K		Mao	Mao	yuri.o	arisa.O	Ako
close	close		close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close
					Pilates Barre	Advance	
					Yumiko.K	Miharu.K	
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
				Pilates Cardio	Pre Basic 🌈		
				arisa.O	arisa.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	18:00 ~ 19:00
Body Balance	Basic 🌈	Back & Spine	Hip & Leg 🌈	Basic 🌈	Waist 🌈	Pilates Workout	Basic 🌈
arisa.O	yuri.o	Mao	Mao	Yumiko.K	Yumiko.K	arisa.O	yuri.o
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30
Basic 🌈	Hip Punch	Pilates Workout	Basic 🌈	Waist 🌈			Hip & Leg 🌈
yuri.o	arisa.O	arisa.O	Yumiko.K	sakura.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
Back&Arm 🌈	Pilates Cardio	Basic 🌈	Release&Strength	jump to burn			Pilates Workout
arisa.O	arisa.O	yuri.o	Mao	Yumiko.K			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		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/02/13 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			
			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	yuri.o	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	未定	
	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	
			jump to burn	Waist 🍃			
			Yumiko.K	yuri.o			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			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	Waist 🍃	Pilates Barre	Back & Arm 🍃	Back & Arm 🍃	Release&Strength	
未定	arisa.O	yuri.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 🍃	Basic 🍃	Pilates Cardio			Pilates Cardio	Back & Arm 🍃	
arisa.O	yuri.o	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。