pilatesK　池袋店　【　04/01　～　04/08　】　スケジュール

2026/03/15　更新

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

pilatesK　池袋店　【　04/09　～　04/16　】　スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00 ～ 11:00 Back＆Arm 🔰 未定	10:00 ～ 11:00 Waist 🔰 Mao	10:00 ～ 11:00 Pilates Cardio Mao	10:00 ～ 11:00 Basic 🔰 yuri.o	close	10:30 ～ 11:30 jump to burn Yumiko.K	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Shiika.M	10:00 ～ 11:00 Body Balance arisa.O
11:30 ～ 12:30 Body Balance arisa.O	11:30 ～ 12:30 Pilates Cardio arisa.O	11:30 ～ 12:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Mao	11:30 ～ 12:30 Back＆Arm 🔰 Shiika.M		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Shiika.M	12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio Mao	11:30 ～ 12:30 Pre Basic 🔰 arisa.O
13:00 ～ 14:00 Pre Basic 🔰 arisa.O	13:00 ～ 14:00 Release&Strength Yumiko.K	13:00 ～ 14:00 Basic 🔰 yuri.o	13:00 ～ 14:00 Power up Control makiho		13:30 ～ 14:30 Shape up waist Mao	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 yuri.o	13:00 ～ 14:00 Back＆Arm 🔰 Shiika.M
14:30 ～ 15:30 Waist 🔰 Yumiko.K	close	14:30 ～ 15:30 Shape up waist Miharu.K	14:30 ～ 15:30 Pre Basic 🔰 arisa.O		15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 Miharu.K	15:00 ～ 16:00 Reset Flow Miharu.K	14:30 ～ 15:30 Pilates Workout Miharu.K
close		16:00 ～ 17:00 jump to burn Yumiko.K 17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 yuri.o	16:00 ～ 17:00 Pilates Workout arisa.O 17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg 🔰 Miharu.K		17:30 ～ 18:30 Advance Miharu.K	17:30 ～ 18:30 Body Balance arisa.O	close
18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 yuri.o	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Shiika.M	19:00 ～ 20:00 Hip＆Leg 🔰 Miharu.K	19:00 ～ 20:00 Advance Miharu.K		close	close	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 未定
19:30 ～ 20:30 jump to burn Yumiko.K	19:30 ～ 20:30 Pilates Workout Miharu.K	close	close				19:30 ～ 20:30 Advance Miharu.K
21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Shiika.M	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 yuri.o						21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 yuri.o

🔰：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。

pilatesK　池袋店　【　04/17　～　04/24　】　スケジュール　2026/03/15　更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:00 ～ 11:00 Back＆Spine Mao	10:00 ～ 11:00 Release&Strength Yumiko.K	10:00 ～ 11:00 Pre Basic 🔰 arisa.O	10:00 ～ 11:00 Hip＆Leg 🔰 Miharu.K	10:00 ～ 11:00 Shape up waist Miharu.K	10:00 ～ 11:00 Basic 🔰 yuri.o	10:00 ～ 11:00 Advance Ako	10:00 ～ 11:00 Back＆Arm 🔰 未定
11:30 ～ 12:30 jump to burn Yumiko.K	11:30 ～ 12:30 Power up Control Ako	11:30 ～ 12:30 Waist 🔰 Yumiko.K	11:30 ～ 12:30 Pilates Cardio Mao	11:30 ～ 12:30 Back＆Arm 🔰 未定	11:30 ～ 12:30 Pilates Workout Miharu.K	11:30 ～ 12:30 Stretch＆Conditioning 🔰 arisa.O	11:30 ～ 12:30 Hip＆Leg 🔰 Mao
13:00 ～ 14:00 Basic 🔰 Mao	13:00 ～ 14:00 Hip＆Leg 🔰 Mao	13:00 ～ 14:00 jump to burn Yumiko.K	13:00 ～ 14:00 Advance Miharu.K	13:00 ～ 14:00 Reset Flow Miharu.K	13:00 ～ 14:00 Back＆Arm 🔰 Shiika.M	13:00 ～ 14:00 Power up Control Ako	13:00 ～ 14:00 Shape up waist Mao
14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 Shiika.M	14:30 ～ 15:30 Reset Flow Ako	14:30 ～ 15:30 Back＆Spine arisa.O	14:30 ～ 15:30 Waist 🔰 Mao	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 yuri.o	close	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 Shiika.M	14:30 ～ 15:30 Pre Basic 🔰 arisa.O
close	16:00 ～ 17:00 Body Balance Mao 17:30 ～ 18:30 Back＆Arm 🔰 Shiika.M	16:00 ～ 17:00 Hip＆Leg 🔰 Miharu.K 17:30 ～ 18:30 Pilates Workout Miharu.K	close	close		close	close
18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio arisa.O	19:00 ～ 20:00 Basic 🔰 yuri.o	19:00 ～ 20:00 Back＆Arm 🔰 未定	18:00 ～ 19:00 Body Balance arisa.O	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Mao	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 arisa.O	18:00 ～ 19:00 jump to burn Yumiko.K	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 yuri.o
19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 未定	close	close	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 未定	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Shiika.M	19:30 ～ 20:30 Shape up waist Mao	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 yuri.o	19:30 ～ 20:30 Pilates Workout arisa.O
21:00 ～ 22:00 Body Balance arisa.O			21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Yumiko.K	21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio Mao	21:00 ～ 22:00 Release&Strength Yumiko.K	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Yumiko.K	21:00 ～ 22:00 Back＆Spine arisa.O

pilatesK　池袋店　【　04/25　～　04/30　】　スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:00 ～ 11:00 Waist 🔰 Yumiko.K	10:00 ～ 11:00 Body Balance arisa.O	10:00 ～ 11:00 Release&Strength Yumiko.K	10:00 ～ 11:00 Basic 🔰 yuri.o	10:00 ～ 11:00 Hip＆Leg 🔰 Mao	10:00 ～ 11:00 Pilates Workout Miharu.K
11:30 ～ 12:30 Back＆Arm 🔰 未定	11:30 ～ 12:30 Reset Flow Miharu.K	11:30 ～ 12:30 Waist 🔰 Yumiko.K	11:30 ～ 12:30 Body Balance Mao	11:30 ～ 12:30 Back＆Spine Mao	11:30 ～ 12:30 Basic 🔰 yuri.o
13:00 ～ 14:00 jump to burn Yumiko.K	13:00 ～ 14:00 Hip＆Leg 🔰 arisa.O	13:00 ～ 14:00 Basic 🔰 yuri.o	13:00 ～ 14:00 Waist 🔰 Mao	13:00 ～ 14:00 Basic 🔰 Yumiko.K	13:00 ～ 14:00 Reset Flow Miharu.K
14:30 ～ 15:30 Advance Miharu.K	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 未定	14:30 ～ 15:30 jump to burn Yumiko.K	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 未定	14:30 ～ 15:30 Shape up waist Mao	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg 🔰 Mao
16:00 ～ 17:00 Hip＆Leg 🔰 Miharu.K 17:30 ～ 18:30 Shape up waist Mao	16:00 ～ 17:00 Pilates Cardio yoko.y 17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 Yumiko.K	close	close	16:00 ～ 17:00 jump to burn Yumiko.K 17:30 ～ 18:30 Back＆Arm 🔰 Shiika.M	close
19:00 ～ 20:00 Back＆Arm 🔰 Shiika.M	19:00 ～ 20:00 jump to burn Yumiko.K	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Shiika.M	18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio arisa.O	19:00 ～ 20:00 Release&Strength Yumiko.K	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 arisa.O
close	close	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 arisa.O 21:00 ～ 22:00 Pilates Workout arisa.O	19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 arisa.O 21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Shiika.M	close	19:30 ～ 20:30 jump to burn Yumiko.K 21:00 ～ 22:00 Back＆Spine arisa.O

🔰：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。