

pilatesK 池袋店		【 04/01 ~ 04/08 】					スケジュール		2026/03/13 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	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	close	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00		
Waist 🍃	Back & Spine	Reset Flow	Basic 🍃	Shape up waist		Advance	Pilates Workout		
Yumiko.K	arisa.O	Miharu.K	yuri.o	Miharu.K		Miharu.K	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		
jump to burn	Pre Basic 🍃	Basic 🍃	Pilates Workout	Basic 🍃		Waist 🍃	Back & Arm 🍃		
Yumiko.K	arisa.O	yuri.o	Miharu.K	yuri.o		Yumiko.K	未定		
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	Back & Spine	Release&Strength		Hip & Leg 🍃	Reset Flow		
yuri.o	Shiika.M	Miharu.K	arisa.O	Mao		Miharu.K	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		
Back & Arm 🍃	Pilates Cardio	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Reset Flow		jump to burn	Basic 🍃		
未定	arisa.O	Miharu.K	yuri.o	Miharu.K		Yumiko.K	Mao		
close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close	close	close	
			Advance	Waist 🍃					
			Miharu.K	Mao					
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Body Balance	Back & Arm 🍃		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			arisa.O	Shiika.M					
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					
			Stretch & Conditioning 🍃	Pilates Cardio					
Mao	Yumiko.K	arisa.O	未定	Mao		yoko.y	Yumiko.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Shape up waist	Back & Arm 🍃	jump to burn				Basic 🍃	Back & Spine		
Mao	未定	Yumiko.K				yuri.o	Mao		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🍃	jump to burn	Back & Arm 🍃				Hip & Leg 🍃	Release&Strength		
Shiika.M	Yumiko.K	未定				yoko.y	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	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00			
Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Pilates Cardio	Basic 🌿		jump to burn	Back & Arm 🌿	Body Balance			
未定	Mao	Mao	yuri.o		Yumiko.K	Shiika.M	arisa.O			
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30			
Body Balance	Shape up waist	Stretch & Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿		Back & Arm 🌿	Pilates Cardio	Pre Basic 🌿			
arisa.O	Miharu.K	Mao	Shiika.M		Shiika.M	Mao	arisa.O			
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00			
Pre Basic 🌿	Release&Strength	Basic 🌿	Power up Control		Shape up waist	Basic 🌿	Back & Arm 🌿			
arisa.O	Yumiko.K	yuri.o	makiho		Mao	yuri.o	Shiika.M			
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30			
Waist 🌿		Shape up waist	Pre Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Reset Flow	Pilates Workout			
Yumiko.K		Miharu.K	arisa.O		Miharu.K	Miharu.K	Miharu.K			
close		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close		
		jump to burn	Pilates Workout		Advance	Body Balance				
		Yumiko.K	arisa.O		Miharu.K	arisa.O				
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		close	close				
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿									
yuri.o	Miharu.K									
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00						18:00 ~ 19:00	
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Advance						Back & Arm 🌿	
yuri.o	Shiika.M	Miharu.K	Miharu.K						未定	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close			19:30 ~ 20:30	Advance			
jump to burn	Pilates Workout					Miharu.K	Miharu.K			
Yumiko.K	arisa.O					close	close	Miharu.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🌿	Basic 🌿							Basic 🌿		
Shiika.M	yuri.o							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		【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール						2026/03/13	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		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	
Back & Spine		Release&Strength		Pre Basic 🌿		Hip & Leg 🌿		Shape up waist		Basic 🌿		Advance		Back & Arm 🌿	
Mao		Yumiko.K		arisa.O		Miharu.K		Miharu.K		yuri.o		Ako		未定	
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	
jump to burn		Power up Control		Waist 🌿		Pilates Cardio		Back & Arm 🌿		Pilates Workout		Stretch & Conditioning 🌿		Hip & Leg 🌿	
Yumiko.K		Ako		Yumiko.K		Mao		未定		Miharu.K		arisa.O		Mao	
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	
Basic 🌿		Hip & Leg 🌿		jump to burn		Advance		Reset Flow		Back & Arm 🌿		Power up Control		Shape up waist	
Mao		Mao		Yumiko.K		Miharu.K		Miharu.K		Shiika.M		Ako		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	
Back & Arm 🌿		Reset Flow		Back & Spine		Waist 🌿		Basic 🌿				Back & Arm 🌿		Pre Basic 🌿	
Shiika.M		Ako		arisa.O		Mao		yuri.o				Shiika.M		arisa.O	
close		16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00		close		close		close		close		close	
		Body Balance		Hip & Leg 🌿											
		Mao		Miharu.K											
		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30											
		Back & Arm 🌿		Pilates Workout											
Shiika.M		Miharu.K													
18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Pilates Cardio		Basic 🌿		Back & Arm 🌿		Body Balance		Waist 🌿		Hip & Leg 🌿		jump to burn		Basic 🌿	
arisa.O		yuri.o		未定		arisa.O		Mao		arisa.O		Yumiko.K		yuri.o	
19:30 ~ 20:30		close		close		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🌿						Back & Arm 🌿		Back & Arm 🌿		Shape up waist		Basic 🌿		Pilates Workout	
未定						未定		Shiika.M		Mao		yuri.o		arisa.O	
21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Body Balance						Basic 🌿		Pilates Cardio		Release&Strength		Waist 🌿		Back & Spine	
arisa.O						Yumiko.K		Mao		Yumiko.K		Yumiko.K		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	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Waist	Body Balance	Release&Strength	Basic	Back & Spine	Pilates Workout
Yumiko.K	arisa.O	Yumiko.K	yuri.o	Mao	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
Back & Arm	Reset Flow	Waist	Body Balance	Back & Arm	Basic
未定	Miharu.K	Yumiko.K	Mao	未定	yuri.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
jump to burn	Hip & Leg	Basic	Waist	Shape up waist	Reset Flow
Yumiko.K	arisa.O	yuri.o	Mao	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
Advance	Back & Arm	jump to burn	Back & Arm	Basic	Hip & Leg
Miharu.K	未定	Yumiko.K	未定	Yumiko.K	Mao
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	16:00 ~ 17:00	close
Hip & Leg	Pilates Cardio			jump to burn	
Miharu.K	yoko.y			Yumiko.K	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	
Shape up waist	Waist			Back & Arm	
Mao	Yumiko.K			Shiika.M	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm	jump to burn	Back & Arm	Pilates Workout	Release&Strength	Pre Basic
Shiika.M	Yumiko.K	Shiika.M	arisa.O	Yumiko.K	arisa.O
close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30
		Hip & Leg	Pre Basic		jump to burn
		arisa.O	arisa.O		Yumiko.K
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00
		Pilates Workout	Back & Arm		Back & Spine
		arisa.O	Shiika.M		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時間前迄を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。