

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

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:00 ~ 11:00 Stretch&Conditioning Mao	10:00 ~ 11:00 Basic yuri.o	10:00 ~ 11:00 jump to burn Mao	10:00 ~ 11:00 Basic yuri.o	10:00 ~ 11:00 Reset Flow Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Shape up waist Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Body Balance Mao	10:00 ~ 11:00 Basic yuri.o	
11:30 ~ 12:30 Basic Shiika.M	11:30 ~ 12:30 Release&Strength Mao	11:30 ~ 12:30 Back&Arm Shiika.M	11:30 ~ 12:30 Hip&Leg arisa.O	11:30 ~ 12:30 Back&Spine arisa.O	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio Kalia	11:30 ~ 12:30 Basic yuri.o	11:30 ~ 12:30 jump to burn Mao	
13:00 ~ 14:00 Body Balance arisa.O	13:00 ~ 14:00 Power up Control naco	13:00 ~ 14:00 Waist Mao	13:00 ~ 14:00 Back&Spine arisa.O	13:00 ~ 14:00 Basic yuri.o	13:00 ~ 14:00 Hip&Leg Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Waist Mao	13:00 ~ 14:00 Back&Arm Shiika.M	
14:30 ~ 15:30 Back&Arm Shiika.M	14:30 ~ 15:30 Back&Spine Mao	14:30 ~ 15:30 Basic Shiika.M	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Mao	close	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Kalia	14:30 ~ 15:30 Reset Flow Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Basic yuri.o	
16:00 ~ 17:00 Pre Basic arisa.O	16:00 ~ 17:00 Hip&Leg Miharu.K	close	close		close	close	close	16:00 ~ 17:00 Shape up waist Mao
17:30 ~ 18:30 Shape up waist Mao	17:30 ~ 18:30 Reset Flow naco							17:30 ~ 18:30 Release&Strength Mao
19:00 ~ 20:00 Pilates Workout arisa.O	19:00 ~ 20:00 Shape up waist Miharu.K	18:00 ~ 19:00 Advance Miharu.K	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Mao	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Rina.U	18:00 ~ 19:00 Power up Control naco	18:00 ~ 19:00 Back&Spine Mao	19:00 ~ 20:00 Back&Arm Shiika.M	
close	close	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Rina.U	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mao	19:30 ~ 20:30 Basic yuri.o	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Rina.U	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Miharu.K	close	
		21:00 ~ 22:00 Reset Flow Miharu.K	21:00 ~ 22:00 Basic yuri.o	21:00 ~ 22:00 Body Balance Mao	21:00 ~ 22:00 Pre Basic naco	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Rina.U		

🟢：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

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/04/15 更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:00 ~ 11:00 Back & Arm Shiika.M	10:00 ~ 11:00 Basic Shiika.M	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio arisa.O	10:00 ~ 11:00 Advance naco	10:00 ~ 11:00 Waist yuri.o	10:00 ~ 11:00 Body Balance arisa.O	10:00 ~ 11:00 Waist yuri.o
11:30 ~ 12:30 Basic Shiika.M	11:30 ~ 12:30 Pilates Workout Miharu.K	11:30 ~ 12:30 Basic Mao	11:30 ~ 12:30 Stretch & Conditioning Mao	11:30 ~ 12:30 Waist 未定	11:30 ~ 12:30 Reset Flow Miharu.K	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio yoko.y	11:30 ~ 12:30 Pre Basic Reina.I
13:00 ~ 14:00 Body Balance arisa.O	13:00 ~ 14:00 Back & Arm Shiika.M	13:00 ~ 14:00 jump to burn Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg arisa.O	13:00 ~ 14:00 Power up Control naco	13:00 ~ 14:00 Basic yuri.o	13:00 ~ 14:00 Waist yuri.o	13:00 ~ 14:00 Shape up waist natsuki.s
14:30 ~ 15:30 Waist yuri.o	14:30 ~ 15:30 Advance Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Waist Mao	close	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Mao	14:30 ~ 15:30 jump to burn Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Basic yuri.o	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Reina.I
16:00 ~ 17:00 Pilates Workout arisa.O	close	close		close	close	16:00 ~ 17:00 Back & Spine arisa.O	16:00 ~ 17:00 Body Balance natsuki.s
17:30 ~ 18:30 Back & Spine arisa.O						17:30 ~ 18:30 Hip & Leg arisa.O	17:30 ~ 18:30 Basic yuri.o
19:00 ~ 20:00 Basic yuri.o	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg arisa.O	18:00 ~ 19:00 Pre Basic arisa.O	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Shiika.M	18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Miharu.K	19:00 ~ 20:00 Waist 未定	19:00 ~ 20:00 Release&Strength natsuki.s
close	19:30 ~ 20:30 Waist yuri.o	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Shiika.M	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Miharu.K	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Mao	19:30 ~ 20:30 Waist 未定	close	close
	21:00 ~ 22:00 Back & Spine arisa.O	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio arisa.O	21:00 ~ 22:00 Waist yuri.o	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mao	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Shiika.M		

pilatesK 池袋店

【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31	
月	火	水	木	金	土	日	
10:00 ~ 11:00 Back & Arm Shiika.M	10:30 ~ 11:30 Back & Spine arisa.O	close	10:00 ~ 11:00 jump to burn Mao	close	close	10:00 ~ 11:00 Basic 未定	
11:30 ~ 12:30 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Body Balance arisa.O		11:30 ~ 12:30 Back & Spine arisa.O			11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio Mao	
13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Yume	13:30 ~ 14:30 Waist 未定		14:00 ~ 15:00 Shape up waist Mika			13:00 ~ 14:00 Stretch & Conditioning Mao	13:00 ~ 14:00 Back & Arm Shiika.M
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg arisa.O	15:00 ~ 16:00 Basic yuri.o	15:30 ~ 16:30 Back & Arm Shiika.M	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg arisa.O	close	close	14:30 ~ 15:30 Waist 未定	
close	close	close	close			16:00 ~ 17:00 Pilates Workout Miharu.K	17:30 ~ 18:30 Basic Shiika.M
						18:00 ~ 19:00 Waist yuri.o	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio arisa.O
19:30 ~ 20:30 Advance Yume	close	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Shiika.M	19:30 ~ 20:30 Basic yuri.o	close	close	close	
21:00 ~ 22:00 Basic Shiika.M		21:00 ~ 22:00 Basic 未定	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Mirai.B				

👉 : 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。