

pilatesK 池袋店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/04/02 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	Body Balance	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	Rina.U	
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	Body Balance	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	
Rina.U	arisa.O	arisa.O	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	17:30 ~ 18:30	Body Balance	Back & Arm		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			arisa.O	Shiika.M				
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	18:00 ~ 19:00	
Stretch & Conditioning	Waist	Body Balance	Back & Arm	Pilates Cardio	Pilates Cardio	Waist	Waist	
Mao	Yumiko.K	arisa.O	Rina.U	Mao	yoko.y	Yumiko.K	Yumiko.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Shape up waist	Back & Arm	jump to burn			Basic	Back & Spine		
Mao	Mao	Yumiko.K			yuri.o	Mao		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	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	Yumiko.K			yoko.y	Yumiko.K	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	
Rina.U	Mao	Mao	arisa.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	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Back & Arm		Back & Arm	Pilates Cardio	Pre Basic	
arisa.O	arisa.O	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		Basic	Hip & Leg		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		close	close	18:00 ~ 19:00	
Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Advance				Back & Arm	
yuri.o	Shiika.M	Miharu.K	Miharu.K	Shiika.M				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn	Pilates Workout			Advance				
Yumiko.K	Miharu.K			Miharu.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	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週間前迄にお願ひしております。
 ・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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/04/02 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	Rina.U
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	Rina.U	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	close	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
	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	Rina.U	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	Shape up waist	Basic	Pilates Workout	
Rina.U			Shiika.M	Mao	yuri.o	arisa.O	
21:00 ~ 22:00	close	close	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	Hip & Leg	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 & Spine	Basic
Rina.U	Miharu.K	Yumiko.K	Mao	Mao	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	Basic	Reset Flow
Yumiko.K	arisa.O	yuri.o	Mao	Yumiko.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
Advance	Back & Arm	jump to burn	Back & Arm	Shape up waist	Hip & Leg
Miharu.K	Rina.U	Yumiko.K	Rina.U	Mao	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 Cardio	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時間前迄にお願しております。
 ・ 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。