

pilatesK 池袋店

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2026/06/09 更新

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

pilatesK 池袋店

【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール

| 06/09                                   | 06/10                                       | 06/11                                    | 06/12                                       | 06/13  | 06/14                                       | 06/15 | 06/16  |
|---|---|--|---|--|---|-------|--|
| 火                                       | 水   | 木  | 金   | 土  | 日   | 月     | 火  |
| 10:00 ~ 11:00<br>Basic<br>yuri.o        | 10:00 ~ 11:00<br>Waist<br>yuri.o            | 10:00 ~ 11:00<br>Release&Strength<br>Mao | 10:00 ~ 11:00<br>Advance<br>Miharu.K        | 10:00 ~ 11:00<br>Back & Arm<br>Rina.U        | 10:00 ~ 11:00<br>Pre Basic<br>arisa.O       | close | 10:00 ~ 11:00<br>Waist<br>HIBIKI                   |
| 11:30 ~ 12:30<br>Waist<br>yuri.o        | 11:30 ~ 12:30<br>jump to burn<br>Miharu.K   | 11:30 ~ 12:30<br>Basic<br>yuri.o         | 11:30 ~ 12:30<br>Back & Arm<br>Shiika.M     | 11:30 ~ 12:30<br>Basic<br>Shiika.M           | 11:30 ~ 12:30<br>Shape up waist<br>Miharu.K | close | 11:30 ~ 12:30<br>Pilates Workout<br>arisa.O        |
| 13:00 ~ 14:00<br>Back & Spine<br>Mao    | 13:00 ~ 14:00<br>Basic<br>yuri.o            | 13:00 ~ 14:00<br>Pilates Cardio<br>Mao   | 13:00 ~ 14:00<br>Shape up waist<br>Miharu.K | 13:00 ~ 14:00<br>Reset Flow<br>Miharu.K      | 13:00 ~ 14:00<br>Back & Arm<br>Rina.U       | close | 13:00 ~ 14:00<br>Back & Arm<br>Shiika.M            |
| 14:30 ~ 15:30<br>Body Balance<br>Mao    | close                                       | 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>Mao        | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Shiika.M          | 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Workout<br>Miharu.K | 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Cardio<br>arisa.O  | close | 14:30 ~ 15:30<br>Stretch & Conditioning<br>arisa.O |
| 18:00 ~ 19:00<br>Reset Flow<br>Miharu.K | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Rina.U       | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>arisa.O | 18:00 ~ 19:00<br>Power up Control<br>naco   | 19:00 ~ 20:00<br>jump to burn<br>Miharu.K    | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>Mao               | close | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Spine<br>arisa.O           |
| 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>Mao    | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Workout<br>arisa.O | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Rina.U    | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>HIBIKI            | close  | close                                       | close | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>yuri.o                   |
| 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Miharu.K  | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Spine<br>arisa.O    | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Erika.R        | 21:00 ~ 22:00<br>Reset Flow<br>naco         | close  | close                                       | close | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/06/09 更新

| 06/17          | 06/18          | 06/19           | 06/20          | 06/21            | 06/22          | 06/23          | 06/24           |
|----------------|----------------|-----------------|----------------|------------------|----------------|----------------|-----------------|
| 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    | 10:00 ~ 11:00  | 10:00 ~ 11:00  | 10:00 ~ 11:00   |
| Advance        | Basic          | Hip & Leg       | Waist          | Shape up waist   | Back & Arm     | Back & Spine   | Basic           |
| Miharu.K       | Erika.R        | Miharu.K        | HIBIKI         | Miharu.K         | Shiika.M       | arisa.O        | Shiika.M        |
| 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   |
| Waist          | jump to burn   | Basic           | Back & Arm     | Release&Strength | Pre Basic      | Waist          | Back & Arm      |
| HIBIKI         | Miharu.K       | Erika.R         | Shiika.M       | Mao              | arisa.O        | HIBIKI         | 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  | 13:00 ~ 14:00   |
| Hip & Leg      | Reset Flow     | Pilates Workout | Body Balance   | Basic            | Back & Spine   | Basic          | Pilates Workout |
| Mao            | Miharu.K       | Miharu.K        | arisa.O        | yuri.o           | arisa.O        | Shiika.M       | arisa.O         |
| 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  | close           |
| Shape up waist | Back & Arm     | Waist           | Pilates Cardio | Back & Spine     | Basic          | Body Balance   |                 |
| Miharu.K       | Shiika.M       | yuri.o          | arisa.O        | Mao              | yuri.o         | arisa.O        |                 |
| close          | close          | close           | 16:00 ~ 17:00  | 16:00 ~ 17:00    | close          | close          |                 |
|                |                |                 | Basic          | Back & Arm       |                |                |                 |
|                |                |                 | Shiika.M       | Rina.U           |                |                |                 |
|                |                |                 | 17:30 ~ 18:30  | 17:30 ~ 18:30    |                |                |                 |
|                |                |                 | Back & Arm     | Waist            |                |                |                 |
|                |                |                 | Rina.U         | 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  | 18:00 ~ 19:00   |
| Back & Arm     | Shape up waist | Body Balance    | Back & Spine   | Pilates Workout  | Pilates Cardio | Basic          | Shape up waist  |
| Shiika.M       | Miharu.K       | arisa.O         | arisa.O        | Mao              | arisa.O        | Erika.R        | Miharu.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   |
| jump to burn   | Basic          | Back & Arm      |                |                  | Waist          | Pilates Cardio | Advance         |
| Mao            | Shiika.M       | Rina.U          |                |                  | yuri.o         | Mao            | 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   |
| Basic          | Waist          | Pilates Cardio  |                |                  | Basic          | Hip & Leg      | Waist           |
| yuri.o         | Rina.U         | arisa.O         |                |                  | Erika.R        | Mao            | yuri.o          |

pilatesK 池袋店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

| 06/25            | 06/26           | 06/27           | 06/28            | 06/29           | 06/30          |
|------------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|----------------|
| 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  |
| Body Balance     | Shape up waist  | Pilates Workout | Basic            | Back & Arm      | Basic          |
| arisa.O          | Mirai.B         | Mirai.B         | yuri.o           | Rina.U          | 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  |
| Pilates Cardio   | Waist           | Waist           | Back & Spine     | Basic           | Back & Arm     |
| arisa.O          | HIBIKI          | HIBIKI          | Miharu.H         | Erika.R         | 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  |
| Basic            | jump to burn    | Reset Flow      | Back & Arm       | Pilates Workout | Hip & Leg      |
| Shiika.M         | Mirai.B         | Mirai.B         | Shiika.M         | Miharu.K        | arisa.O        |
| 14:30 ~ 15:30    | 14:30 ~ 15:30   | 14:30 ~ 15:30   | 14:30 ~ 15:30    | 14:30 ~ 15:30   | 14:30 ~ 15:30  |
| Waist            | Back & Spine    | Basic           | Pilates Cardio   | Back & Spine    | Pilates Cardio |
| Rina.U           | arisa.O         | Erika.R         | Miharu.H         | arisa.O         | arisa.O        |
| close            | close           | 16:00 ~ 17:00   | 16:00 ~ 17:00    | close           | close          |
|                  |                 | Waist           | Release&Strength |                 |                |
|                  |                 | yuri.o          | Miharu.H         |                 |                |
|                  |                 | 17:30 ~ 18:30   | 17:30 ~ 18:30    |                 |                |
| Release&Strength | Back & Arm      |                 |                  |                 |                |
| Mirai.B          | Shiika.M        |                 |                  |                 |                |
| 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00   | 19:00 ~ 20:00   | 19:00 ~ 20:00    | 18:00 ~ 19:00   | 18:00 ~ 19:00  |
| Hip & Leg        | Pilates Workout | Hip & Leg       | Waist            | Pre Basic       | Shape up waist |
| Miharu.K         | arisa.O         | Mifuyu          | HIBIKI           | arisa.O         | meiko          |
| 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30   | close           | close            | 19:30 ~ 20:30   | 19:30 ~ 20:30  |
| Back & Arm       | Body Balance    |                 |                  | Shape up waist  | Back & Arm     |
| Rina.U           | Mao             |                 |                  | Miharu.K        | Shiika.M       |
| 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00   |                 |                  | 21:00 ~ 22:00   | 21:00 ~ 22:00  |
| Reset Flow       | Waist           |                 |                  | Waist           | Basic          |
| Miharu.K         | Mao             |                 |                  | HIBIKI          | Shiika.M       |

👉 : 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。