

pilatesK 池袋店

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2026/06/14 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	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
Shape up waist Miharu.K	Basic yuri.o	Reset Flow naco	jump to burn Mao	Waist HIBIKI	Reset Flow Miharu.K	Back & Arm Rina.U	Pre Basic arisa.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	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Basic yuri.o	Pilates Cardio arisa.O	Release&Strength Mao	Back & Arm Rina.U	Pilates Cardio Mao	Back & Arm Rina.U	Pre Basic arisa.O	Shape up waist Miharu.K
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 Miharu.K	Basic yuri.o	Power up Control naco	Waist HIBIKI	Body Balance Mao	Waist Rina.U	Pilates Workout Miharu.K	Hip & Leg 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	14:30 ~ 15:30
jump to burn Mao	Back & Spine arisa.O	Basic Mao	Pilates Workout arisa.O	Waist HIBIKI	jump to burn Mao	Body Balance arisa.O	Basic arisa.O
close	close	close	close	close	16:00 ~ 17:00 Shape up waist Miharu.K	16:00 ~ 17:00 Waist yuri.o	close
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mao	17:30 ~ 18:30 Advance Miharu.K	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00
Basic Shiika.M	Waist HIBIKI	Pilates Workout Miharu.K	Hip & Leg Mao	Shape up waist RIRI.G	Basic Mao	Reset Flow Miharu.K	Waist HIBIKI
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30
Back & Spine Mao	Power up Control Nagisa.T	Waist Rina.U	Basic arisa.O	Back & Arm Shiika.M			Stretch & Conditioning Mao
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
Waist HIBIKI	Back & Arm Rina.U	Shape up waist Miharu.K	Body Balance arisa.O	Basic Shiika.M			Pilates Cardio 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	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
Basic yuri.o	Waist yuri.o	Release&Strength Mao	Advance Miharu.K	Back & Arm Rina.U	Pre Basic arisa.O		Waist HIBIKI
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	close	11:30 ~ 12:30
Waist yuri.o	jump to burn Miharu.K	Basic yuri.o	Back & Arm Shiika.M	Basic Shiika.M	Shape up waist Miharu.K		Pilates Workout arisa.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	close	13:00 ~ 14:00
Back & Spine Mao	Basic yuri.o	Pilates Cardio Mao	Shape up waist Miharu.K	Reset Flow Miharu.K	Back & Arm Rina.U		Back & Arm Shiika.M
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30
Body Balance Mao		Hip & Leg Mao	Basic Shiika.M	Pilates Workout Miharu.K	Pilates Cardio arisa.O		Stretch & Conditioning arisa.O
close		close	close	16:00 ~ 17:00 Waist Rina.U	16:00 ~ 17:00 Body Balance Mao	close	close
				17:30 ~ 18:30 Basic Shiika.M	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg arisa.O		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00
Reset Flow Miharu.K	Back & Arm Rina.U	Body Balance arisa.O	Power up Control naco	jump to burn Miharu.K	Basic Mao		Back & Spine arisa.O
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close	19:30 ~ 20:30
jump to burn Mao	Pilates Workout arisa.O	Back & Arm Rina.U	Waist HIBIKI				Basic yuri.o
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Hip & Leg Miharu.K	Back & Spine arisa.O	Basic Erika.R	Reset Flow naco				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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/06/14 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			Hip & Leg	Basic
Miharu.K	Mao			Miharu.K	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。