

pilatesK 池袋店

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2026/05/31 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	Basic	Reset Flow	jump to burn	Waist	Reset Flow	Back & Arm	Pre Basic
Miharu.K	yuri.o	naco	Mao	HIBIKI	Miharu.K	Rina.U	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	Pilates Cardio	Release&Strength	Back & Arm	Pilates Cardio	Back & Arm	Pre Basic	Shape up waist
yuri.o	arisa.O	Mao	Rina.U	Mao	Rina.U	arisa.O	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	Basic	Power up Control	Waist	Body Balance	Waist	Pilates Workout	Hip & Leg
Miharu.K	yuri.o	naco	HIBIKI	Mao	Rina.U	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	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
jump to burn	Back & Spine	Basic	Pilates Workout	Waist	jump to burn	Body Balance	Basic
Mao	arisa.O	Mao	arisa.O	HIBIKI	Mao	arisa.O	arisa.O
close	close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close
					Shape up waist	Waist	
					Miharu.K	yuri.o	
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
					Hip & Leg	Advance	
					Mao	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	Waist	Pilates Workout	Hip & Leg	Shape up waist	Basic	Reset Flow	Waist
Shiika.M	HIBIKI	Miharu.K	Mao	RIRI.G	Mao	Miharu.K	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	Power up Control	Waist	Basic	Back & Arm			Stretch & Conditioning
Mao	Nagisa.T	Rina.U	arisa.O	Shiika.M			Mao
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00
Waist	Back & Arm	Shape up waist	Body Balance	Basic			Pilates Cardio
HIBIKI	Rina.U	Miharu.K	arisa.O	Shiika.M			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		10:00 ~ 11:00
Basic	Waist	Release&Strength	Advance	Back & Arm	Pre Basic		Waist
yuri.o	yuri.o	Mao	Miharu.K	Rina.U	arisa.O		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		11:30 ~ 12:30
Waist	jump to burn	Basic	Back & Arm	Basic	Shape up waist		Pilates Workout
yuri.o	Miharu.K	yuri.o	Shiika.M	Shiika.M	Miharu.K		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		13:00 ~ 14:00
Back & Spine	Basic	Pilates Cardio	Shape up waist	Reset Flow	Back & Arm		Back & Arm
Mao	yuri.o	Mao	Miharu.K	Miharu.K	Rina.U		Shiika.M
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30
Body Balance		Hip & Leg	Basic	Pilates Workout	Pilates Cardio		Stretch & Conditioning
Mao		Mao	Shiika.M	Miharu.K	arisa.O		arisa.O
close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close
				Waist	Body Balance		
				Rina.U	Mao		
				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
				Basic	Hip & Leg		
				Shiika.M	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		18:00 ~ 19:00
Reset Flow	Back & Arm	Body Balance	Power up Control	jump to burn	Basic		Back & Spine
Miharu.K	Rina.U	arisa.O	naco	Miharu.K	Mao		arisa.O
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close		19:30 ~ 20:30
jump to burn	Pilates Workout	Back & Arm	Waist				Basic
Mao	arisa.O	Rina.U	HIBIKI				yuri.o
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Hip & Leg	Back & Spine	Basic	Reset Flow				Back & Arm
Miharu.K	arisa.O	arisa.O	naco				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。

*レッスンの開始時刻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

2026/05/31 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	Mao	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。