

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:00 ~ 11:00 Shape up waist Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Waist HIBIKI	10:00 ~ 11:00 Animal Stretch Naco	10:00 ~ 11:00 Pre Basic arisa.O	10:00 ~ 11:00 Waist Rina.U	close	10:00 ~ 11:00 Basic Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Back & Arm Rina.U
11:30 ~ 12:30 Hip & Leg natsumi.k	11:30 ~ 12:30 Pilates Workout Miharu.K	11:30 ~ 12:30 Back & Arm HIBIKI	11:30 ~ 12:30 Hip Punch Mirai.B	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Rina.U		11:30 ~ 12:30 Waist HIBIKI	11:30 ~ 12:30 Reset Flow Miharu.K
13:00 ~ 14:00 Waist HIBIKI	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Power up Control Naco	13:00 ~ 14:00 Waist HIBIKI	13:00 ~ 14:00 Animal Stretch Mirai.B		13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg natsumi.K
14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning Shiika.M	14:30 ~ 15:30 Basic Mao	14:30 ~ 15:30 Animal Stretch Mirai.B	14:30 ~ 15:30 Basic Miharu.K		14:30 ~ 15:30 Reset Flow Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Miharu.K
close	close	close	16:00 ~ 17:00 Body Balance Mao	16:00 ~ 17:00 Shape up waist Mirai.B		close	close
18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Shiika.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Mao	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg natsumi.K	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio Mao	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg natsumi.K		18:00 ~ 19:00 Pre Basic arisa.O	18:00 ~ 19:00 Waist natsumi.K
19:30 ~ 20:30 Hip Punch arisa.O	19:30 ~ 20:30 Basic Shiika.M	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Mao	close	close		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg natsumi.K	19:30 ~ 20:30 Pre Basic arisa.O
21:00 ~ 22:00 Basic Shiika.M	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Mao	21:00 ~ 22:00 Waist Rina.U	close	close		21:00 ~ 22:00 Body Balance arisa.O	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Mao

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00 Body Balance Mao	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg natsumi.K	10:00 ~ 11:00 Power up Control makiho	10:00 ~ 11:00 Body Balance Mao	10:00 ~ 11:00 Pre Basic arisa.O	10:00 ~ 11:00 Back & Arm Rina.U	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre Mao	10:00 ~ 11:00 Waist HIBIKI
11:30 ~ 12:30 Pilates Barre Mao	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio Mao	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg natsumi.K	11:30 ~ 12:30 Basic Shiika.M	11:30 ~ 12:30 Waist Rina.U	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio arisa.O	11:30 ~ 12:30 Beauty Conditioning Shiika.M	11:30 ~ 12:30 Back & Spine arisa.O
13:00 ~ 14:00 Waist Rina.U	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Pre Basic Naco	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Back & Arm Rina.U	13:00 ~ 14:00 Waist Rina.U	13:00 ~ 14:00 Shape up waist Mao	13:00 ~ 14:00 Back & Arm HIBIKI
14:30 ~ 15:30 Basic Mao	close	14:30 ~ 15:30 Hip Punch makiho	14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning Shiika.M	14:30 ~ 15:30 Hip Punch arisa.O	14:30 ~ 15:30 Back & Spine arisa.O	14:30 ~ 15:30 Basic Shiika.M	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout arisa.O
close		16:00 ~ 17:00 Beauty Conditioning Shiika.M	16:00 ~ 17:00 Back & Spine Mao	close	close	close	close
close		17:30 ~ 18:30 Animal Stretch Naco	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Rina.U	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00 Pilates Workout arisa.O		18:00 ~ 19:00 Waist Rina.U	19:00 ~ 20:00 Back & Arm HIBIKI	19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Miharu.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Mao	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg natsumi.K	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Miharu.K
19:30 ~ 20:30 Waist HIBIKI	19:30 ~ 20:30 Hip Punch arisa.O	close	close	19:30 ~ 20:30 Back & Arm HIBIKI	19:30 ~ 20:30 Body Balance Mao	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg natsumi.K	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Miharu.K
21:00 ~ 22:00 Back & Arm HIBIKI	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Shiika.M			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg natsumi.K	21:00 ~ 22:00 Basic Miharu.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Miharu.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miharu.K

🟢：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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/14 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
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
Body Balance	Pilates Barre	Back & Arm	Hip & Leg	Pilates Workout	Basic	Hip & Leg	Beauty Conditioning
arisa.O	Mao	Rina.U	natsumi.K	arisa.O	Shiika.M	natsumi.K	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	Body Balance	Hip & Leg	Back & Arm	Beauty Conditioning	Hip & Leg	Body Balance	Basic
HIBIKI	Mao	natsumi.K	Rina.U	Shiika.M	natsumi.K	Mao	Shiika.M
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 Punch	Back & Arm	Pilates Workout	Hip Punch	Basic	Pilates Cardio	Animal Stretch	Back & Spine
arisa.O	Shiika.M	Miharu.K	arisa.O	Shiika.M	Mao	Yume	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
Back & Arm	Hip & Leg	Waist	Body Balance	Hip Punch		Basic	Hip & Leg
HIBIKI	natsumi.K	Rina.U	arisa.O	arisa.O		Mao	natsumi.K
close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	close	close
	Pilates Workout	Pilates Barre	Waist				
	Mao	Miharu.K	natsumi.K				
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
	Beauty Conditioning	Hip & Leg	Pilates Cardio				
	Shiika.M	natsumi.K	arisa.O				
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Waist	Reset Flow	Back & Arm	Back & Spine	Waist	Pilates Cardio	Back & Arm
Miharu.K	Rina.U	Miharu.K	HIBIKI	arisa.O	HIBIKI	Yume	Rina.U
19:30 ~ 20:30	close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio				Waist	Reset Flow	Back & Arm	Body Balance
Mao				HIBIKI	Miharu.K	HIBIKI	arisa.O
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic				Back & Arm	Hip Punch	Basic	Pilates Workout
Shiika.M				HIBIKI	arisa.O	Miharu.K	Miharu.K

pilatesK 池袋店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
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
Pilates Cardio	Shape up waist	Back & Arm	Reset Flow	Waist	Basic	Back & Arm
arisa.O	Mao	HIBIKI	Miharu.K	Rina.U	Shiika.M	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
Waist	Power up Control	Pilates Barre	Waist	Hip Punch	Waist	Body Balance
Rina.U	Naco	Miharu.K	Rina.U	arisa.O	HIBIKI	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
Reset Flow	Back & Arm	Pilates Workout	Animal Stretch	Back & Arm	Beauty Conditioning	Waist
Miharu.H	Rina.U	Miharu.K	Yume	Rina.U	Shiika.M	HIBIKI
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
Pre Basic	Body Balance	Pre Basic	Shape up waist	Hip & Leg	Back & Arm	Shape up waist
arisa.O	Mao	arisa.O	Miharu.K	natsumi.K	HIBIKI	Miharu.K
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	close	close	close
Back & Arm	Animal Stretch					
Rina.U	Naco					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
Basic	Waist					
Miharu.H	Rina.U					
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
Animal Stretch	Basic	Waist	Back & Arm	Pilates Barre	Animal Stretch	Pre Basic
Miharu.H	Miharu.K	natsumi.K	HIBIKI	Mirai.B	Naco	arisa.O
close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Back & Spine	Pilates Cardio	Hip & Leg	Waist	Pilates Workout
		arisa.O	Yume	natsumi.K	natsumi.K	arisa.O
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
		Hip & Leg	Basic	Shape up waist	Power up Control	Reset Flow
		natsumi.K	Shiika.M	Mirai.B	Naco	Miharu.K

👉 : 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。