

pilatesK 池袋店		【 07/01 ~ 07/08 】					スケジュール		2026/07/07	更新					
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		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	
Shape up waist		Waist 🌱		Animal Stretch		Pre Basic 🌱		Waist 🌱				Basic 🌱		Back & Arm 🌱	
Miharu.K		HIBIKI		Naco		arisa.O		Rina.U				Miharu.K		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	
Hip & Leg 🌱		Pilates Workout		Back & Arm 🌱		Hip Punch		Back & Arm 🌱				Waist 🌱		Reset Flow	
natsumi.k		Miharu.K		HIBIKI		Mirai.B		Rina.U				HIBIKI		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	
Waist 🌱		Reset Flow		Power up Control		Waist 🌱		Animal Stretch				Pilates Workout		Hip & Leg 🌱	
HIBIKI		Miharu.K		Naco		HIBIKI		Mirai.B				Miharu.K		natsumi.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	
Pilates Workout		Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱		Animal Stretch		Basic 🌱		Reset Flow		Shape up waist			
Miharu.K		Shiika.M		Mao		Mirai.B		Miharu.K		Miharu.K		Miharu.K			
close		close		close		16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00		close		close			
						Body Balance		Shape up waist							
						Mao		Mirai.B							
						17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30							
				Back & Arm 🌱		Reset Flow									
				HIBIKI		Miharu.K									
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			
Beauty Conditioning 🌱		Pilates Cardio		Hip & Leg 🌱		Pilates Cardio		Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱		Waist 🌱			
Shiika.M		Mao		natsumi.K		Mao		natsumi.K		arisa.O		Mao			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close		close		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Hip Punch		Basic 🌱		Back & Spine						Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱			
arisa.O		Shiika.M		Mao						natsumi.K		arisa.O			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Basic 🌱		Pilates Barre		Waist 🌱						Body Balance		Pilates Cardio			
Shiika.M		Mao		Rina.U						arisa.O		Mao			

pilatesK 池袋店		【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール					
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	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	Hip&Leg 🌱	Power up Control	Body Balance	Pre Basic 🌱	Back&Arm 🌱	Pilates Barre	Waist 🌱
Mao	Miharu.K	makiho	Mao	arisa.O	Rina.U	Mao	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	11:30 ~ 12:30
Pilates Barre	Pilates Cardio	Hip&Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🌱	Back&Spine
Mao	Mao	natsumi.K	Shiika.M	Rina.U	arisa.O	Shiika.M	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	13:00 ~ 14:00
Waist 🌱	Pilates Barre	Pre Basic 🌱	Reset Flow	Back&Arm 🌱	Waist 🌱	Shape up waist	Back&Arm 🌱
Rina.U	Miharu.K	Naco	Miharu.K	Rina.U	Rina.U	Mao	HIBIKI
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Basic 🌱		Hip Punch	Beauty Conditioning 🌱	Hip Punch	Back&Spine	Basic 🌱	Pilates Workout
Mao		makiho	Shiika.M	arisa.O	arisa.O	Shiika.M	arisa.O
close		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	close	close
		Beauty Conditioning 🌱	Back&Spine				
		Shiika.M	Mao				
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
Animal Stretch	Back&Arm 🌱						
Naco	Rina.U						
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	18:00 ~ 19:00
Pilates Workout	Waist 🌱	Back&Arm 🌱	Pilates Workout	Pilates Cardio	Hip&Leg 🌱	Reset Flow	Basic 🌱
arisa.O	Rina.U	HIBIKI	Miharu.K	Mao	natsumi.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	19:30 ~ 20:30
Waist 🌱	Hip Punch			Back&Arm 🌱	Waist 🌱	Hip&Leg 🌱	Shape up waist
HIBIKI	arisa.O			HIBIKI	HIBIKI	natsumi.K	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
Back&Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱			Hip&Leg 🌱	Basic 🌱	Pilates Workout	Hip&Leg 🌱
HIBIKI	Shiika.M			natsumi.K	Miharu.K	Miharu.K	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時間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切つての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						2026/07/07	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 🌿		Beauty Conditioning 🌿		Animal Stretch		Back & Spine	
arisa.O		Shiika.M		Miharu.K		arisa.O		Shiika.M		Shiika.M		Yume		arisa.O	
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 🌿		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	
		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	Hip & Leg	Reset Flow	Waist	Basic	Back & Arm	
arisa.O	Mao	natsumi.K	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	未確定	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	Rina.U	
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	未確定	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	Back & Spine	Animal Stretch	Pre Basic	
Miharu.H	Miharu.K	natsumi.K	Shiika.M	arisa.O	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	Body Balance	Power up Control	Reset Flow	
		natsumi.K	Shiika.M	arisa.O	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時間前迄をお願いしております。
 ・ レッスン開始時刻1時間前を切つての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。