

pilatesK 池袋店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/14 更新
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	close	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	
Power up Control	Body Balance		Pilates Barre	Waist 🌈	Pilates Workout	Basic 🌈	Beauty Conditioning 🌈	
Naco	Mao		Yumiko.K	Rina.U	Miharu.K	Miharu.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	
Hip & Leg 🌈	Pilates Cardio		Back & Arm 🌈	Beauty Conditioning 🌈	Basic 🌈	Body Balance	Pilates Workout	
natsumi.K	arisa.O		Rina.U	Shiika.M	Shiika.M	Mao	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	
Pre Basic 🌈	Waist 🌈		Basic 🌈	Back & Spine	Pilates Barre	Power up Control	Basic 🌈	
Naco	Rina.U		Yumiko.K	ayaka	Miharu.K	Miharu.K	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	14:30 ~ 15:30	
Hip Punch	Basic 🌈		Waist 🌈	Animal Stretch	Back & Arm 🌈	Reset Flow	Waist 🌈	
arisa.O	Mao		Rina.U	ayaka	Shiika.M	Naco	Rina.U	
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	
Waist 🌈	Shape up waist						Shape up waist	
natsumi.K	Miharu.K						Miharu.K	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	
Body Balance	Back & Arm 🌈						Back & Arm 🌈	
arisa.O	Rina.U						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	19:00 ~ 20:00	
Pilates Workout	Hip & Leg 🌈		Back & Spine	Hip & Leg 🌈	Pilates Cardio	Waist 🌈	Pilates Barre	
arisa.O	Miharu.K		Mao	natsumi.K	arisa.O	Rina.U	Miharu.K	
close	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	
			Hip & Leg 🌈	Body Balance	Waist 🌈	Pilates Workout		
			natsumi.K	Mao	natsumi.K	Naco		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Animal Stretch	Shape up waist	Pre Basic 🌈	Back & Arm 🌈			
		Mao	Mao	arisa.O	Rina.U			

pilatesK 池袋店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール						
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
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	
Reset Flow	Basic 🌈	Hip & Leg 🌈	Pilates Workout	Pilates Barre	Beauty Conditioning 🌈	Animal Stretch	Back & Arm 🌈	
Naco	Shiika.M	natsumi.K	arisa.O	Mao	Shiika.M	Mao	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	
Basic 🌈	Waist 🌈	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌈	Back & Spine	Animal Stretch	Basic 🌈	Reset Flow	
arisa.O	natsumi.K	Mao	natsumi.K	arisa.O	Mao	Mao	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 🌈	Pilates Barre	Pre Basic 🌈	Waist 🌈	Pilates Cardio	Basic 🌈	Back & Spine	Pilates Workout	
natsumi.K	Yumiko.K	arisa.O	Rina.U	Mao	Shiika.M	arisa.O	arisa.O	
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Animal Stretch	Beauty Conditioning 🌈	Back & Spine		Pre Basic 🌈	Hip & Leg 🌈	Body Balance	Beauty Conditioning 🌈	
Naco	Shiika.M	Mao		arisa.O	Mao	Mao	Shiika.M	
16:00 ~ 17:00	close	16:00 ~ 17:00	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	
Hip Punch		Waist 🌈				Back & Arm 🌈	Power up Control	
arisa.O		natsumi.K				Rina.U	Miharu.K	
17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	close	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Waist 🌈		Basic 🌈				Pilates Cardio	Pre Basic 🌈	
natsumi.K		Mao				arisa.O	arisa.O	
19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Back & Spine	Basic 🌈	Body Balance	Body Balance	Shape up waist	Back & Arm 🌈	Waist 🌈	Hip Punch	
arisa.O	Yumiko.K	arisa.O	Mao	Miharu.K	Rina.U	Rina.U	arisa.O	
close	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	
	Power up Control		Basic 🌈	Back & Arm 🌈	Pilates Barre			
	Miharu.K		Shiika.M	Rina.U	Miharu.K			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Back & Arm 🌈		Power up Control	Hip & Leg 🌈	Pilates Workout			
	Rina.U		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		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/07/14 更新
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
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	Back & Arm	Pilates Cardio	Waist	Body Balance	Basic	Back & Spine	Beauty Conditioning	
Miharu.K	Rina.U	arisa.O	Rina.U	Mao	Shiika.M	Mao	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	
Beauty Conditioning	Reset Flow	Waist	Pre Basic	Back & Arm	Shape up waist	Beauty Conditioning	Hip Punch	
Shiika.M	Miharu.K	Rina.U	arisa.O	Rina.U	Mao	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	
Basic	Waist	Back & Arm	Hip Punch	Pilates Cardio	Hip & Leg	Waist	Body Balance	
Shiika.M	Rina.U	Rina.U	arisa.O	Mao	natsumi.K	Rina.U	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	
Reset Flow	Pilates Workout	Body Balance	Back & Arm	Waist	Back & Arm	Pilates Cardio	Basic	
ayaka	Miharu.K	arisa.O	Rina.U	Rina.U	Shiika.M	Mao	Shiika.M	
close	close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	
					Animal Stretch	Body Balance		
					Mao	Mao		
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Waist	Back & Arm	18:00 ~ 19:00	
					natsumi.K	Rina.U		
					19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
					Hip & Leg	Basic		
natsumi.K	Mao	Shiika.M	Mao	Naco	arisa.O	Shiika.M	Miharu.K	
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	
Animal Stretch	Hip & Leg	Power up Control	Basic	Hip & Leg			Basic	
ayaka	natsumi.K	Miharu.K	Shiika.M	natsumi.K			arisa.O	
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	Body Balance	Basic	Back & Spine	Animal Stretch			Shape up waist	
natsumi.K	Mao	Shiika.M	Mao	Naco			Miharu.K	

pilatesK 池袋店		【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール					
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
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	
Waist 🌈	Shape up waist	Basic 🌈	Back & Spine	Shape up waist	Power up Control	Back & Arm 🌈	
Rina.U	Mao	Shiika.M	Mao	Miharu.K	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	
Basic 🌈	Hip & Leg 🌈	Waist 🌈	Animal Stretch	Back & Arm 🌈	Waist 🌈	Reset Flow	
Shiika.M	natsumi.K	Yumiko.K	Mao	Rina.U	Rina.U	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	
Back & Arm 🌈	Pilates Workout	Pilates Barre	Hip & Leg 🌈	Pre Basic 🌈	Reset Flow	Waist 🌈	
Shiika.M	Miharu.K	Yumiko.K	natsumi.K	arisa.O	Miharu.K	Rina.U	
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	
Reset Flow		Beauty Conditioning 🌈	Pilates Cardio	Power up Control	Back & Arm 🌈	Power up Control	
Miharu.K		Shiika.M	arisa.O	Miharu.K	Rina.U	Miharu.K	
close		close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close
					Waist 🌈	Hip & Leg 🌈	
					Rina.U	natsumi.K	
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	

 : 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。