

pilatesK 池袋店		【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2026/09/10 更新	
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08		
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		
Pilates Cardio	Reset Flow	Shape up waist	Back&Arm	Pilates Workout	Hip Punch		Hip Punch		
Mao	Miharu.K	Miharu.K	Shiika.M	Naco	arisa.O		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		
Pre Basic	Waist	Basic	Shape up waist	Beauty Conditioning	Back&Arm		Back&Spine		
Naco	Rina.U	Shiika.M	Miharu.K	Shiika.M	Rina.U		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		
Body Balance	Back&Arm	Power up Control	Basic	Back&Spine	Body Balance		Waist		
Mao	Rina.U	Miharu.K	Shiika.M	Mao	arisa.O		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		
Shape up waist	Pilates Workout	Hip&Leg	Style up Pilates	Basic	Waist		Body Balance		
Naco	Miharu.K	natsumi.k	Miharu.K	Shiika.M	Erika.R		arisa.O		
close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close		
				Reset Flow	Pilates Cardio				
				Naco	arisa.O				
				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Back&Arm	Hip&Leg	18:00 ~ 19:00			
				Rina.U	natsumi.k				
				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
				Hip&Leg	Pilates Cardio				
natsumi.k	arisa.O	Rina.U	Shiika.M	Mao	Erika.R	Miharu.K			
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	Waist	Hip Punch			Basic			
Mao	natsumi.k	Rina.U	arisa.O			Shiika.M			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			
Waist	Pre Basic	Hip&Leg	Pilates Workout			Reset Flow			
natsumi.k	arisa.O	natsumi.k	arisa.O			Miharu.K			

pilatesK 池袋店		【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール					
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
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
Hip&Leg	Pilates Workout	Waist	Back&Arm	Waist	Body Balance	Pre Basic	Power up Control
natsumi.k	arisa.O	natsumi.k	Shiika.M	Erika.R	Mao	Naco	Miharu.K
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
Shape up waist	Hip&Leg	Basic	Animal Stretch	Basic	Animal Stretch	Waist	Back&Spine
Miharu.K	natsumi.k	Shiika.M	Mao	Shiika.M	Mao	Rina.U	yoko.Y
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
Beauty Conditioning	Hip Punch	Hip&Leg	Beauty Conditioning	Power up Control	Back&Arm	Reset Flow	Shape up waist
Rina.U	arisa.O	natsumi.k	Rina.U	Miharu.K	Rina.U	Naco	Miharu.K
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	close
	Waist	Pilates Cardio	Back&Spine	Hip&Leg	Waist	Pilates Workout	
	natsumi.k	Mao	Mao	natsumi.k	Rina.U	Mao	
	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	
			Basic	Style up Pilates			
			Shiika.M	Miharu.K			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Pilates Cardio	Basic			
Mao	Shiika.M						
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
Style up Pilates	Body Balance	Back&Arm	Waist	Pilates Workout	Style up Pilates	Back&Arm	Basic
Miharu.K	Mao	Rina.U	Rina.U	Miharu.K	Miharu.K	Shiika.M	Shiika.M
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
Pilates Cardio	Waist	Animal Stretch			Hip&Leg	Body Balance	Hip&Leg
yoko.Y	Rina.U	Mao			natsumi.k	Mao	natsumi.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	Shape up waist	Waist			Shape up waist	Basic	Waist
Shiika.M	Mao	Rina.U			Miharu.K	Shiika.M	natsumi.k

・休館可能レッスン
 ・クラスの個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時間前まで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		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/09/10 更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
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	
Back&Arm	Hip Punch	Pilates Cardio	Body Balance	Beauty Conditioning	Hip&Leg	Pilates Cardio	Reset Flow	
Rina.U	arisa.O	Mao	YUKA.I	Rina.U	natsumi.k	arisa.O	Miharu.K	
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 Cardio	Back&Spine	Reset Flow	Waist	Hip&Leg	Back&Arm	Body Balance	Back&Arm	
arisa.O	Mao	Miharu.K	natsumi.k	natsumi.k	Rina.U	arisa.O	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	
Pre Basic	Body Balance	Pre Basic	Shape up waist	Back&Spine	Pilates Workout	Basic	Power up Control	
arisa.O	arisa.O	arisa.O	YUKA.I	arisa.O	Naco	Shiika.M	Miharu.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	14:30 ~ 15:30	
Beauty Conditioning	Basic	Power up Control	Beauty Conditioning	Back&Arm	Waist	Hip Punch	Basic	
Rina.U	Shiika.M	Miharu.K	Rina.U	Rina.U	Rina.U	arisa.O	Shiika.M	
close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	
		Body Balance	Hip&Leg	Pilates Workout	Hip&Leg	Waist		
		Mao	natsumi.k	arisa.O	natsumi.k	Rina.U		
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		Hip Punch	Power up Control	Waist	Reset Flow	Back&Arm		
		arisa.O	Miharu.K	Rina.U	Naco	Shiika.M		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	
Reset Flow	Pilates Cardio	Back&Spine	Style up Pilates	Body Balance	Waist	Basic	Animal Stretch	
ayaka	Mao	arisa.O	Miharu.K	arisa.O	natsumi.k	Shiika.M	ayaka	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30	
Basic	Back&Arm						Basic	
Shiika.M	Shiika.M						Shiika.M	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
Animal Stretch	Style up Pilates						Hip&Leg	
ayaka	Mao						natsumi.k	

pilatesK 池袋店		【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール			
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
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
Waist	Beauty Conditioning	Pilates Cardio	Basic	Waist	Shape up waist
Rina.U	Shiika.M	Kalia	Shiika.M	emina.U	Miharu.K
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	Pilates Workout	Back&Arm	Body Balance	Hip&Leg	Back&Spine
Reika.A	Miharu.K	Rina.U	arisa.O	natsumi.k	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
Back&Spine	Hip&Leg	Body Balance	Back&Arm	Basic	Reset Flow
arisa.O	natsumi.k	Kalia	Shiika.M	emina.U	Miharu.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
Reset Flow	Basic	Shape up waist	Hip Punch	Power up Control	Hip&Leg
Reika.A	Shiika.M	Kalia	arisa.O	Miharu.K	natsumi.k
close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	close
	Style up Pilates	Basic			
	Miharu.K	Shiika.M			
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
	Waist	Beauty Conditioning			
	natsumi.k	Shiika.M			
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pre Basic	Power up Control	Waist	Power up Control	Back&Arm	Basic
arisa.O	Miharu.K	Rina.U	Miharu.K	Rina.U	Shiika.M
19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip&Leg			Waist	Style up Pilates	Power up Control
natsumi.k			Rina.U	Miharu.K	Miharu.K
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Body Balance			Reset Flow	Waist	Back&Arm
arisa.O			Miharu.K	Rina.U	Shiika.M

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願しております。
・レッスン開始時間1時間前まで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。