

pilatesK 池袋店

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

2026/08/01 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	arisa.O	Shiika.M
16:00 ~ 17:00	close	16:00 ~ 17:00		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		17:30 ~ 18:30				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							
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	yun	Shiika.M	Haru	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 🌱	Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Hip Punch
Shiika.M	Miharu.K	Rina.U	arisa.O	Rina.U	natsumi.K	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	Pilates Workout	Waist 🌱	Body Balance
Shiika.M	Rina.U	Rina.U	arisa.O	yun	arisa.O	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 Workout	Basic 🌱
ayaka	Miharu.K	arisa.O	Rina.U	Rina.U	Shiika.M	Haru	Shiika.M
close	close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close
					Animal Stretch	Pilates Barre	
					Miharu.H	Haru	
					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	close	close	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		16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00		close	
								Waist 🌱		Hip & Leg 🌱			
		Rina.U						natsumi.K					
						17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30					
								Hip & Leg 🌱		Pilates Workout			
								arisa.O		Miharu.K			
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	
Power up Control		Basic 🌱		Hip Punch		Pilates Workout		Pilates Cardio		Waist 🌱		Basic 🌱	
Miharu.K		Shiika.M		arisa.O		Naco		arisa.O		natsumi.K		Mao	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close		close		19:30 ~ 20:30	
Waist 🌱		Body Balance		Back & Arm 🌱		Pre Basic 🌱						Pilates Cardio	
Rina.U		arisa.O		Rina.U		arisa.O						Mao	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	

Pilates Barre	Waist 	Pilates Cardio	Reset Flow			Hip Punch
Miharu.K	Rina.U	arisa.O	Naco			arisa.O

: 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。