

pilatesK 池袋店		【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2026/08/14 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					
						Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿							
						Rina.U		natsumi.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			
Hip & Leg 🌿		Pilates Cardio		Back & Arm 🌿		Beauty Conditioning 🌿		Animal Stretch		Basic 🌿		Pilates Workout			
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
close	arisa.O	natsumi.k	Rina.U	Miharu.K	Rina.U	Naco	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	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

🍃：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		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/14 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 🌱	Back & Spine	Basic 🌱	Waist 🌱	Shape up waist
Rina.U	Shiika.M	Mao	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 🌱	Animal Stretch	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Reset Flow
arisa.O	natsumi.k	Mao	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	Mao	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。