

pilatesK 池袋店		【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール						2026/10/06 更新
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08	
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 & Leg 🌿	Pre Basic 🌿	jump to burn	Back & Arm 🌿	Reset Flow	jump to burn	Hip & Leg 🌿	
Rina.U	natsumi.k	arisa.O	Miharu.K	Rina.U	Naco	Mao	natsumi.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	
Hip & Leg 🌿	Animal Stretch	Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	Reset Flow	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Pre Basic 🌿	
natsumi.k	Naco	Shiika.M	Rina.U	Miharu.K	Rina.U	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	13:00 ~ 14:00	
Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿	Hip Punch	Pilates Barre	Waist 🌿	Power up Control	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	
Rina.U	natsumi.k	arisa.O	Miharu.K	Rina.U	Naco	natsumi.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	
Waist 🌿	Power up Control	Basic 🌿	Pilates Cardio	Shape up waist	Waist 🌿		Hip Punch	
natsumi.k	Naco	Shiika.M	Shiika.M	Miharu.K	Rina.U		arisa.O	
close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	close	close	
		Shape up waist	Reset Flow					
		Miharu.K	Miharu.K					
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
		Pilates Barre	Basic 🌿					
		Mao	Shiika.M					
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 Cardio	Shape up waist	Power up Control	Waist 🌿	Style up Pilates	Waist 🌿	Pilates Barre	Basic 🌿	
Shiika.M	Miharu.K	Miharu.K	Rina.U	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	
Body Balance	Back & Arm 🌿			Power up Control	Animal Stretch	Hip Punch	jump to burn	
Mao	Rina.U			Miharu.K	Mao	arisa.O	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	
Basic 🌿	Style up Pilates			Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Pilates Cardio	Back & Arm 🌿	
Mao	Miharu.K			Mao	natsumi.k	Shiika.M	Shiika.M	

pilatesK 池袋店		【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール					
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
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	Back & Arm 🌿	Power up Control	Shape up waist	Waist 🌿	Body Balance	Basic 🌿	Pilates Barre
arisa.O	Rina.U	Naco	Mao	natsumi.k	Mao	Shiika.M	Mao
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 🌿	jump to burn	Waist 🌿	Basic 🌿	Animal Stretch	Style up Pilates	Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿
natsumi.k	Mao	natsumi.k	Miharu.K	Mao	Miharu.K	Rina.U	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 & Leg 🌿	Waist 🌿	Animal Stretch	jump to burn	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Pilates Cardio	Shape up waist
natsumi.k	Rina.U	Naco	Mao	natsumi.k	Mao	Shiika.M	Mao
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
Pilates Cardio	Style up Pilates	Hip & Leg 🌿	Power up Control	Basic 🌿	jump to burn	Body Balance	Basic 🌿
arisa.O	Mao	natsumi.k	Miharu.K	Shiika.M	Miharu.K	arisa.O	Shiika.M
close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	close	close
	Basic 🌿	Shape up waist	Pre Basic 🌿				
	Shiika.M	Miharu.K	arisa.O				
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
	Animal Stretch	Back & Arm 🌿	Waist 🌿				
	Mao	Shiika.M	natsumi.k				
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
Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Reset Flow	Hip Punch	Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿	jump to burn	Pilates Cardio
Rina.U	Shiika.M	Miharu.K	arisa.O	Rina.U	Shiika.M	Miharu.K	arisa.O
19:30 ~ 20:30	close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg 🌿				Pilates Cardio	Power up Control	Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿
natsumi.k				Shiika.M	Miharu.K	arisa.O	natsumi.k
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist 🌿				Waist 🌿	Basic 🌿	Reset Flow	Hip Punch
Rina.U				Rina.U	Shiika.M	Miharu.K	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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/10/06 更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
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	
Power up Control	Hip Punch	Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿	Hip Punch	Pilates Cardio	Basic 🌿	Reset Flow	
Miharu.K	arisa.O	Rina.U	natsumi.k	arisa.O	Mao	Shiika.M	Mirai.B	
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	
Hip & Leg 🌿	Animal Stretch	Shape up waist	Reset Flow	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	jump to burn	Back & Arm 🌿	
Mao	Naco	Mao	Miharu.K	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	
Style up Pilates	Pre Basic 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Shape up waist	Animal Stretch	Hip Punch	
Mao	arisa.O	Mao	natsumi.k	natsumi.k	Mao	Mao	Mirai.B	
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	14:30 ~ 15:30	
Waist 🌿	Reset Flow	Back & Arm 🌿	Body Balance		Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	
natsumi.k	Naco	Rina.U	arisa.O		natsumi.k	Shiika.M	Shiika.M	
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close		close	close	16:00 ~ 17:00	
Animal Stretch	Back & Arm 🌿			Power up Control				
Mao	Rina.U			Miharu.K				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30				
Pilates Barre	jump to burn						Hip & Leg 🌿	
Miharu.K	Naco						natsumi.k	
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	19:00 ~ 20:00	
Body Balance	Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿	Power up Control	Back & Arm 🌿	Hip Punch	Shape up waist	
arisa.O	Rina.U	natsumi.k	Shiika.M	Miharu.K	Rina.U	arisa.O	Miharu.K	
close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	
		Hip & Leg 🌿	Hip Punch	Pilates Barre	Body Balance	Waist 🌿		
		natsumi.k	arisa.O	Mao	arisa.O	Rina.U		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Body Balance		
		Shiika.M	Shiika.M	Rina.U	arisa.O	arisa.O		

pilatesK 池袋店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール				
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
日	月	火	水	木	金	土
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
Waist 🌈		Animal Stretch	Basic 🌈	Back & Arm 🌈	Reset Flow	Style up Pilates
Rina.U		Mao	Shiika.M	Shiika.M	Reika	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
jump to burn		Hip & Leg 🌈	Shape up waist	Pre Basic 🌈	Waist 🌈	Hip & Leg 🌈
Miharu.K		natsumi.k	Mao	arisa.O	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
Pilates Barre		Style up Pilates	Beauty Conditioning 🌈	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌈	Animal Stretch
Miharu.K		Mao	Shiika.M	Shiika.M	Reika	Mao
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 Cardio		Waist 🌈	Pilates Barre	Hip & Leg 🌈	Basic 🌈	Reset Flow
arisa.O		natsumi.k	Mao	natsumi.k	Shiika.M	Miharu.K
16:00 ~ 17:00		close	close	close	close	16:00 ~ 17:00
Style up Pilates						Shape up waist
Miharu.K						Mao
17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30
Back & Arm 🌈						Back & Arm 🌈
Rina.U						Shiika.M
19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00
Pre Basic 🌈		Body Balance	Back & Arm 🌈	Waist 🌈	Pilates Cardio	Basic 🌈
arisa.O		arisa.O	Rina.U	natsumi.k	Shiika.M	Shiika.M
close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close
		Waist 🌈	jump to burn	Hip Punch	Hip & Leg 🌈	
		Rina.U	Mao	arisa.O	natsumi.k	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
	Pre Basic 🌈	Waist 🌈	Body Balance	Back & Arm 🌈		
	arisa.O	Rina.U	arisa.O	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。