

pilatesK 池袋店		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/13 更新
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
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	
Power up Control	Shape up waist	Waist 🌿	Style up Pilates	Animal Stretch	Basic 🌿	Body Balance	Basic 🌿	
Miharu.K	Mao	natsumi.k	Mao	Mao	Shiika.M	arisa.O	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	
Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	Hip Punch	Body Balance	Basic 🌿	jump to burn	Reset Flow	Pilates Cardio	
Rina.U	Shiika.M	KANAKO.H	arisa.O	Shiika.M	Mao	Miharu.K	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	
jump to burn	Animal Stretch	Basic 🌿	jump to burn	Shape up waist	Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	
Miharu.K	Mao	Shiika.M	Mao	Mao	Shiika.M	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	14:30 ~ 15:30	
Back & Arm 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Barre	Pre Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Shape up waist	Back & Arm 🌿	Style up Pilates	
Rina.U	Shiika.M	Rina.U	arisa.O	Shiika.M	Mao	Rina.U	Miharu.K	
16:00 ~ 17:00	close	16:00 ~ 17:00	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	
Reset Flow		Pilates Cardio				jump to burn	Back & Arm 🌿	
Naco		Shiika.M				Miharu.K	arisa.O	
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Waist 🌿		Hip & Leg 🌿				Pilates Barre	Power up Control	
Rina.U		natsumi.k				Rina.U	Miharu.K	
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	
Animal Stretch	Pilates Barre	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip Punch	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Body Balance	
Naco	Rina.U	Rina.U	natsumi.k	arisa.O	Rina.U	Miharu.K	arisa.O	
close	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	
	jump to burn		Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Barre			
	Mao		natsumi.k	Rina.U	Rina.U			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Beauty Conditioning 🌿		Pilates Cardio	Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿			
	Rina.U		arisa.O	arisa.O	natsumi.k			

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

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

pilatesK 池袋店		【 11/25 ~ 11/28 】 スケジュール									
11/25		11/26		11/27		11/28		11/29		11/30	
水		木		金		土		日		月	
10:00 ~ 11:00		10:00 ~ 11:00		10:00 ~ 11:00		10:00 ~ 11:00		close		close	
Body Balance		Pilates Cardio		Hip Punch		Pre Basic 🌱					
arisa.O		Shiika.M		arisa.O		arisa.O					
11:30 ~ 12:30		11:30 ~ 12:30		11:30 ~ 12:30		11:30 ~ 12:30					
Waist 🌱		Pilates Barre		Beauty Conditioning 🌱		jump to burn					
Mao		Rina.U		Rina.U		Mao					
13:00 ~ 14:00		13:00 ~ 14:00		13:00 ~ 14:00		13:00 ~ 14:00					
Shape up waist		Basic 🌱		Pre Basic 🌱		Hip & Leg 🌱					
Miharu.K		Shiika.M		arisa.O		Mao					
close		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30					
		Back & Arm 🌱		Pilates Barre		Style up Pilates					
		Rina.U		Rina.U		Miharu.K					
		close		close		16:00 ~ 17:00					
						Hip Punch					
						arisa.O					
17:30 ~ 18:30											
Back & Arm 🌱		Miharu.K									
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00					
Pilates Cardio		Waist 🌱		Style up Pilates		Reset Flow					
Shiika.M		natsumi.k		Miharu.K		Miharu.K					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close					
Back & Arm 🌱		jump to burn		Hip & Leg 🌱							
Rina.U		Mao		natsumi.k							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Power up Control							
natsumi.k		natsumi.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時間前を切った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。