



pilates

pilates K 所沢店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)
10:30	10:30~11:30 Style up pilates YUKINA	10:30~11:30 Basic ♪ Mei.D	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Mei.D	10:30~11:30 Power up Control YUKINA	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Sakura.N	10:30~11:30 Waist ♪ Sena.K	close	10:30~11:30 Body Balance Sena.K
12:00	12:00~13:00 Advance Yuka	12:30~13:30 Back&Spine YUKINA	12:00~13:00 Back&Arm ♪ YUKINA	12:00~13:00 Basic ♪ Mei.D	12:00~13:00 Style up pilates YUKINA	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Mei.D		12:00~13:00 Back&Arm ♪ YUKINA
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ YUKINA		13:30~14:30 Basic ♪ Mei.D	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ YUKINA	13:30~14:30 Basic ♪ Mei.D	13:30~14:30 Body Balance Sena.K		13:30~14:30 Waist ♪ Sena.K
15:00					15:00~16:00 Pilates Workout Yuka	15:00~16:00 Basic ♪ Mei.D		
17:00		17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Mei.D						
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Sena.K	18:00~19:00 Release&Strength Yuka	18:00~19:00 Waist ♪ Sena.K	18:00~19:00 Body Balance Sena.K				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Mei.D
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn Yuka	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Sena.K	19:30~20:30 Style up pilates YUKINA	19:30~20:30 Waist ♪ Mei.D				19:30~20:30 Pilates Barre YUKINA
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Sena.K	21:00~22:00 Pilates Cardio Yuka	21:00~22:00 Basic ♪ Sena.K	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Sena.K				21:00~22:00 Basic ♪ Mei.D

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Sena.K	10:30~11:30 Basic ♪ Sena.K	10:30~11:30 Waist ♪ Sena.K	10:30~11:30 Power up Control YUKINA	10:30~11:30 Basic ♪ Mei.D	close	10:30~11:30 Waist ♪ Mei.D	
12:00	12:30~13:30 Release&Strength Yuka	12:00~13:00 Pilates Workout Yuka	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Mei.D	12:00~13:00 Basic ♪ Mei.D	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Yuka		12:00~13:00 Body Balance Sena.K	
13:30		13:30~14:30 Waist ♪ Sena.K	13:30~14:30 Basic ♪ Sena.K	13:30~14:30 Back&Spine YUKINA	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Sena.K		13:30~14:30 Basic ♪ Mei.D	
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Sena.K	15:00~16:00 Pilates Cardio Yuka			
17:00	17:30~18:30 Back&Arm ♪ Sakura.N							
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ YUKINA	18:00~19:00 Style up pilates YUKINA	18:00~19:00 Pilates Cardio Yuka					18:00~19:00 Pilates Barre YUKINA
19:30	19:30~20:30 Waist ♪ Mei.D	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Yuka	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ YUKINA					19:30~20:30 Basic ♪ Sena.K
21:00	21:00~22:00 Back&Spine YUKINA	21:00~22:00 Power up Control YUKINA	21:00~22:00 Advance Yuka					21:00~22:00 Back&Spine YUKINA

♪：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。



pilates

pilates K 所沢店 Lesson Schedule

2024/10/16~2024/10/30

	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)
10:30	10:30~11:30 Style up pilates YUKINA	10:30~11:30 Waist Mei.D	10:30~11:30 Body Balance Sena.K	10:30~11:30 Basic Mei.D	10:30~11:30 Power up Control YUKINA	close	10:30~11:30 Basic Sena.K	10:30~11:30 Stretch&Conditioning YUKINA
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg Mei.D	12:00~13:00 Back&Spine YUKINA	12:00~13:00 Basic Mei.D	12:00~13:00 Hip&Leg Sena.K	12:00~13:00 Basic Sena.K		12:00~13:00 Power up Control YUKINA	12:30~13:30 Waist Sena.K
13:30		13:30~14:30 Basic Mei.D	13:30~14:30 Hip&Leg Sena.K	13:30~14:30 Pilates Barre YUKINA	13:30~14:30 Style up pilates YUKINA		13:30~14:30 Body Balance Sena.K	
15:00				15:00~16:00 Waist Mei.D	15:00~16:00 Body Balance Sena.K			
17:00				17:30~18:30 Style up pilates YUKINA				
18:00	18:00~19:00 Pilates Cardio Yuka	18:00~19:00 Advance Yuka	18:00~19:00 Waist Mei.D				18:00~19:00 Release&Strength Yuka	18:00~19:00 Basic Yuka
19:30	19:30~20:30 Body Balance Sena.K	19:30~20:30 Pilates Barre YUKINA	19:30~20:30 Back&Spine YUKINA				19:30~20:30 Hip&Leg YUKINA	19:30~20:30 Back&Arm 未定
21:00	21:00~22:00 Basic Yuka	21:00~22:00 Release&Strength Yuka	21:00~22:00 Style up pilates YUKINA				21:00~22:00 Pilates Workout Yuka	21:00~22:00 Jump to Burn Yuka

	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
10:30	10:30~11:30 Basic Sena.K	10:30~11:30 Jump to Burn Yuka	10:30~11:30 Hip&Leg Sena.K	10:30~11:30 Advance Yuka	close	10:30~11:30 Pilates Cardio Yuka	10:30~11:30 Basic Mei.D	10:30~11:30 Body Balance Sena.K
12:00	12:00~13:00 Release&Strength Yuka	12:00~13:00 Waist Sena.K	12:00~13:00 Back&Spine Yuka	12:00~13:00 Back&Arm 未定		12:00~13:00 Hip&Leg Mei.D	12:30~13:30 Jump to Burn Yuka	12:00~13:00 Waist Mei.D
13:30	13:30~14:30 Body Balance Sena.K	13:30~14:30 Advance Yuka	13:30~14:30 Back&Arm 未定	13:30~14:30 Pilates Workout Yuka		13:30~14:30 Basic Yuka		13:30~14:30 Hip&Leg Sena.K
15:00			15:00~16:00 Pilates Cardio Yuka	15:00~16:00 Basic Mei.D				
17:00			17:30~18:30 Basic Mei.D					
18:00	18:00~19:00 Back&Arm 未定	18:00~19:00 Hip&Leg Mei.D				18:00~19:00 Style up pilates YUKINA	18:00~19:00 Waist Sena.K	18:00~19:00 Pilates Barre YUKINA
19:30	19:30~20:30 Pilates Cardio Yuka	19:30~20:30 Basic Sena.K				19:30~20:30 Waist Sena.K	19:30~20:30 Power up Control YUKINA	19:30~20:30 Basic Yuka
21:00	21:00~22:00 Waist Mei.D	21:00~22:00 Back&Arm 未定				21:00~22:00 Stretch&Conditioning YUKINA	21:00~22:00 Hip&Leg Sena.K	21:00~22:00 Back&Spine YUKINA

👉: 体験可能レッスン

今月一緒にピラティスを楽しみましょう!

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル: 0570-050-055

受付時間: 9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)