

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mei.D	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mei.D	10:30 ~ 11:30 Basic Rio.k	10:30 ~ 11:30 Back & Spine YUKINA	10:30 ~ 11:30 Waist Mei.D	10:30 ~ 11:30 Back & Spine YUKINA	10:30 ~ 11:30 Basic Rio.k
12:30 ~ 13:30 Basic Rei.U		12:00 ~ 13:00 Basic Rio.k	12:30 ~ 13:30 Animal Stretch YUKINA	12:00 ~ 13:00 Basic Rio.k	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ai	12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:30 ~ 13:30 Waist Mei.D
14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Mei.D		13:30 ~ 14:30 Waist Mei.D		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning YUKINA	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Mei.D	13:30 ~ 14:30 Back & Arm YUKINA	14:30 ~ 15:30 Animal Stretch YUKINA
16:30 ~ 17:30 Waist Rei.U						15:00 ~ 16:00 Basic 未定	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Mei.D
						17:30 ~ 18:30 Hip & Leg YUKINA	
			18:00 ~ 19:00 jump to burn kanoka	18:00 ~ 19:00 Release&Strength kanoka	18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Shape up waist kanoka	
			19:30 ~ 20:30 Back & Spine YUKINA	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mei.D	19:30 ~ 20:30 Power up Control YUKINA	19:30 ~ 20:30 Basic Rio.k	
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg kanoka	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio kanoka	21:00 ~ 22:00 Basic 未定	21:00 ~ 22:00 jump to burn kanoka	

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Basic Rio.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre YUKINA	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg YUKINA	10:30 ~ 11:30 Waist Mei.D	10:30 ~ 11:30 Back & Arm YUKINA	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Mei.D	close
	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mei.D	12:30 ~ 13:30 Basic Rio.k	12:00 ~ 13:00 Back & Spine YUKINA	12:00 ~ 13:00 Power up Control YUKINA	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg YUKINA	12:30 ~ 13:30 Basic 未定	
	13:30 ~ 14:30 Basic Rio.k		13:30 ~ 14:30 Basic Rio.k	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Mei.D	13:30 ~ 14:30 Basic Rio.k	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Mei.D	
					15:00 ~ 16:00 Power up Control YUKINA	16:30 ~ 17:30 Basic 未定	
					17:30 ~ 18:30 Basic Rio.k		
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Mei.D	18:00 ~ 19:00 Waist Mei.D	18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Basic Rio.k			
	19:30 ~ 20:30 jump to burn kanoka	19:30 ~ 20:30 Back & Spine kanoka	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mei.D	19:30 ~ 20:30 Shape up waist kanoka			
	21:00 ~ 22:00 Release&Strength kanoka	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mei.D	21:00 ~ 22:00 Basic 未定	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg kanoka			

👉: 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週間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻前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 K 所沢店

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2025/05/14 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Back & Spine YUKINA	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Mei.D	10:30 ~ 11:30 jump to burn 未定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mei.D	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist 未定
12:00 ~ 13:00 Basic Rio.k	12:30 ~ 13:30 Power up Control YUKINA	12:00 ~ 13:00 Waist Mei.D	12:00 ~ 13:00 Basic Rio.k	12:00 ~ 13:00 Shape up waist 未定	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Mei.D		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg YUKINA
13:30 ~ 14:30 Animal Stretch YUKINA		13:30 ~ 14:30 Basic 未定	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mei.D	13:30 ~ 14:30 Basic Rio.k	14:30 ~ 15:30 Basic 未定		13:30 ~ 14:30 Basic 未定
				15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Mei.D	16:30 ~ 17:30 jump to burn 未定		
				17:30 ~ 18:30 Animal Stretch YUKINA			
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio kanoka	18:00 ~ 19:00 Basic Rio.k	18:00 ~ 19:00 Back & Spine YUKINA	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 未定				18:00 ~ 19:00 Body Balance 未定
19:30 ~ 20:30 Waist kanoka	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mei.D	19:30 ~ 20:30 Basic Rio.k	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg YUKINA				19:30 ~ 20:30 Basic Rio.k
21:00 ~ 22:00 Basic 未定	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Mei.D	21:00 ~ 22:00 Power up Control YUKINA	21:00 ~ 22:00 Basic 未定				21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio kanoka

## pilates K 所沢店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

2025/05/14 更新

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Waist Mei.D	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mei.D	10:30 ~ 11:30 Release & Strength kanoka	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre YUKINA	10:30 ~ 11:30 Shape up waist 未定	close
12:30 ~ 13:30 jump to burn 未定	12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch YUKINA	12:00 ~ 13:00 Basic Rio.k	12:30 ~ 13:30 Body Balance 未定	
	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Mei.D	13:30 ~ 14:30 Body Balance 未定	13:30 ~ 14:30 Power up Control YUKINA	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg YUKINA	
			15:00 ~ 16:00 Basic 未定	16:30 ~ 17:30 Basic kanoka	
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm YUKINA		
18:00 ~ 19:00 Basic Rio.k	18:00 ~ 19:00 Basic Rio.k	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mei.D			
19:30 ~ 20:30 Animal Stretch YUKINA	19:30 ~ 20:30 Waist kanoka	19:30 ~ 20:30 Basic Rio.k			
21:00 ~ 22:00 Basic 未定	21:00 ~ 22:00 Body Balance 未定	21:00 ~ 22:00 jump to burn 未定			

👉: 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週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。