

pilates K 所沢店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2025/08/14	更新
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm asami.T	10:30 ~ 11:30 Basic Rio.k	10:30 ~ 11:30 Waist Rio.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Mei.D	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mei.D	10:30 ~ 11:30 Waist Rio.k	close
	12:00 ~ 13:00 Waist Rio.k	12:30 ~ 13:30 Leg Lines YUKINA	12:00 ~ 13:00 jump to burn Mei.D	12:00 ~ 13:00 Basic YUKINA	12:00 ~ 13:00 Back & Arm asami.T	12:30 ~ 13:30 Leg Lines YUKINA	
	13:30 ~ 14:30 Basic Rio.k		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mei.D	13:30 ~ 14:30 Body Balance Mei.D	13:30 ~ 14:30 Waist Rio.k	14:30 ~ 15:30 Basic Rio.k	
					15:00 ~ 16:00 Basic Rio.k	16:30 ~ 17:30 Power up Control YUKINA	
					17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Mei.D		
	18:00 ~ 19:00 Body Balance Mei.D	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Mei.D	18:00 ~ 19:00 Back & Arm asami.T	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning YUKINA			
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm asami.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Mei.D	19:30 ~ 20:30 Basic Rio.k	19:30 ~ 20:30 Back & Arm asami.T			
	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Mei.D	21:00 ~ 22:00 Back & Arm asami.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm asami.T	21:00 ~ 22:00 Power up Control YUKINA			

pilates K 所沢店		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール		2025/08/14	更新
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Basic Mei.D	10:30 ~ 11:30 Back & Arm asami.T	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Yume	10:30 ~ 11:30 Basic Rio.k	10:30 ~ 11:30 Body Balance Mei.D	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch YUKINA	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm asami.T
12:00 ~ 13:00 Back & Arm asami.T	12:30 ~ 13:30 Advance Yume	12:00 ~ 13:00 Basic Rio.k	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mei.D	12:00 ~ 13:00 Shape up waist YUKINA	12:30 ~ 13:30 Back & Arm asami.T		12:00 ~ 13:00 Waist Rio.k
13:30 ~ 14:30 jump to burn Mei.D		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Yume	13:30 ~ 14:30 Waist Rio.k	13:30 ~ 14:30 Basic Mei.D	14:30 ~ 15:30 Back & Spine YUKINA		13:30 ~ 14:30 Back & Arm asami.T
				15:00 ~ 16:00 Power up Control YUKINA	16:30 ~ 17:30 Basic YUKINA		
				17:30 ~ 18:30 Leg Lines YUKINA			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm asami.T	18:00 ~ 19:00 Basic Rio.k	18:00 ~ 19:00 jump to burn Mei.D	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre YUKINA				18:00 ~ 19:00 Basic Rio.k
19:30 ~ 20:30 Animal Stretch YUKINA	19:30 ~ 20:30 Body Balance Mei.D	19:30 ~ 20:30 Back & Arm asami.T	19:30 ~ 20:30 Back & Spine YUKINA				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mei.D
21:00 ~ 22:00 Leg Lines YUKINA	21:00 ~ 22:00 Release&Strength YUKINA	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Mei.D	21:00 ~ 22:00 Back & Arm asami.T				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Mei.D

：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。

pilates K 所沢店

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/08/14 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Rio.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Mei.D	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 Mei.D	10:30 ~ 11:30 Release&Strength YUKINA	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Rio.k	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 未定	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌱 YUKINA
12:30 ~ 13:30 Advance Yume	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Mei.D	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌱 asami.T	12:00 ~ 13:00 Waist 🌱 Rio.k	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout 未定		12:00 ~ 13:00 Power up Control YUKINA	12:30 ~ 13:30 Shape up waist YUKINA
	13:30 ~ 14:30 Back & Spine YUKINA	13:30 ~ 14:30 Advance Yume	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch YUKINA	14:30 ~ 15:30 Waist 🌱 Rio.k		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Mei.D	
			15:00 ~ 16:00 Basic 🌱 Rio.k	16:30 ~ 17:30 jump to burn Mei.D		15:00 ~ 16:00 Basic 🌱 YUKINA	
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌱 asami.T			17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Mei.D	
18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Yume	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 asami.T	18:00 ~ 19:00 Back & Spine YUKINA					18:00 ~ 19:00 Waist 🌱 未定
19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 asami.T	19:30 ~ 20:30 Release&Strength YUKINA	19:30 ~ 20:30 Leg Lines YUKINA					19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 Rio.k
21:00 ~ 22:00 Body Balance Mei.D	21:00 ~ 22:00 Shape up waist YUKINA	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Rio.k					21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱 asami.T

pilates K 所沢店

【 09/25 ~ 09/28 】 スケジュール

2025/08/14 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	
木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Rio.k	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 Rio.k	10:30 ~ 11:30 Leg Lines YUKINA	10:30 ~ 11:30 Advance Yume	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Rio.k	
12:00 ~ 13:00 Waist 🌱 未定	12:00 ~ 13:00 jump to burn Mei.D	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Rio.k	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌱 Mei.D		12:00 ~ 13:00 Waist 🌱 未定	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 未定	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Rio.k	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout 未定	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Yume		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 未定	
		15:00 ~ 16:00 Waist 🌱 Rio.k	16:30 ~ 17:30 Basic 🌱 Mei.D			
		17:30 ~ 18:30 Back & Spine YUKINA				
18:00 ~ 19:00 Leg Lines YUKINA	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 asami.T				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🌱 YUKINA	
19:30 ~ 20:30 Waist 🌱 未定	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout 未定				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 Mei.D	
21:00 ~ 22:00 Back & Spine YUKINA	21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 未定				21:00 ~ 22:00 Leg Lines 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。