

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

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

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/14 更新

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

pilates K 所沢店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/14 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Animal Stretch	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊
YUKINA	asami.T	MIO.M	Rio.k	asami.T	Rio.k
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Spine	Shape up waist	Basic 🏊	Pilates Barre	Hip & Leg 🏊	Advance
未定	YUKINA	Rio.k	Mei.D	MIO.M	未定
13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Advance		Back & Arm 🏊	Release&Strength	Power up Control	Waist 🏊
未定		asami.T	未定	YUKINA	Rio.k
close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
				Basic 🏊	Body Balance
	MIO.M			Mei.D	
close	close	close	17:30 ~ 18:30		
			Leg & Lines		
YUKINA					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Waist 🏊	Back & Spine		
Rio.k	未定	asami.T	未定		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Leg & Lines	Back & Arm 🏊		
MIO.M	Rio.k	YUKINA	asami.T		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Release&Strength	Body Balance	Animal Stretch	Waist 🏊		
未定	Mei.D	YUKINA	asami.T		

🌱 : 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。