

pilatesK 所沢店		【 02/09 ~ 02/16 】		スケジュール				
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
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	10:30 ~ 11:30	
	Hip & Leg 🍌	jump to burn	Basic 🍌	Back & Spine	Stretch & Conditioning 🍌	Power up Control		
	asami.T	MIO.M	YUKINA	Mei.D	MIO.M	YUKINA		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Pilates Workout	Back & Arm 🍌	Waist 🍌	Pre Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		
	Mei.D	asami.T	asami.T	Mei.D	asami.T	MIO.M		
	13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Waist 🍌		Leg Lines	Animal Stretch	jump to burn	Pilates Barre		
	asami.T		YUKINA	YUKINA	MIO.M	YUKINA		
	close		close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
						Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌	
						asami.T	MIO.M	
						17:30 ~ 18:30		
	Basic 🍌							
	MIO.M							
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	
	Pre Basic 🍌	Shape up waist	Pilates Cardio	Advance				
	Mei.D	YUKINA	Mei.D	YUKINA				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Pilates Barre	Basic 🍌	Body Balance	Back & Arm 🍌				
YUKINA	MIO.M	Mei.D	asami.T					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Release&Strength	Leg Lines	Hip & Leg 🍌	Waist 🍌					
YUKINA	YUKINA	asami.T	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時間前を切った後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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 所沢店		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール				2026/01/11 更新				
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24			
火	水	木	金	土	日	月	火			
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	10:30 ~ 11:30			
Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Pilates Barre	Power up Control	Body Balance	Basic 🌱		Waist 🌱			
asami.T	asami.T	Mei.D	YUKINA	Mei.D	MIO.M		asami.T			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00			
Animal Stretch	Basic 🌱	jump to burn	Basic 🌱	Waist 🌱	Leg Lines		Stretch & Conditioning 🌱			
YUKINA	Mei.D	MIO.M	Mei.D	asami.T	YUKINA		MIO.M			
13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
Hip & Leg 🌱		Body Balance	Back & Spine	Basic 🌱	jump to burn		Back & Arm 🌱			
asami.T		Mei.D	YUKINA	Mei.D	MIO.M		asami.T			
close		close	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close		
					Pilates Cardio		Back & Spine			
					Mei.D		YUKINA			
					17:30 ~ 18:30		close			
					Hip & Leg 🌱					
asami.T										
18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Basic 🌱					Animal Stretch				Back & Arm 🌱	Waist 🌱
MIO.M	YUKINA	asami.T	asami.T	Mei.D						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Leg Lines	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Workout	Basic 🌱						
YUKINA	asami.T	MIO.M	Mei.D	MIO.M						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00					
jump to burn	Shape up waist	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		Back & Spine					
MIO.M	YUKINA	asami.T	asami.T		Mei.D					

pilatesK 所沢店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール		
02/25	02/26	02/27	02/28	
水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Pilates Workout	jump to burn	
asami.T	Mei.D	Mei.D	MIO.M	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Shape up waist	Pilates Cardio	Leg Lines	Back & Spine	
YUKINA	Mei.D	YUKINA	YUKINA	
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Hip & Leg 🌱	Advance	Release&Strength	
	asami.T	YUKINA	YUKINA	
	close	close	15:00 ~ 16:00	
			Basic 🌱	
			MIO.M	
			17:30 ~ 18:30	
				Pilates Barre
			YUKINA	
			close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Leg Lines	jump to burn	Hip & Leg 🌱		
YUKINA	MIO.M	asami.T		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
jump to burn	Waist 🌱	Body Balance		
MIO.M	asami.T	Mei.D		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱		
MIO.M	MIO.M	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。