

pilates K 所沢店

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

2025/08/03 更新

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

pilates K 所沢店

【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール

2025/08/03 更新

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30 Basic Rio.k	10:30 ~ 11:30 Body Balance Mei.D	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MIO.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Yume	10:30 ~ 11:30 Power up Control YUKINA	10:30 ~ 11:30 Basic Rio.k	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MIO.M	
12:00 ~ 13:00 Power up Control YUKINA	12:30 ~ 13:30 Back & Arm asami.T		12:00 ~ 13:00 Waist Rio.k	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning YUKINA	12:00 ~ 13:00 Basic MIO.M	12:00 ~ 13:00 Body Balance Mei.D	12:00 ~ 13:00 Basic Rio.k	
13:30 ~ 14:30 Waist Rio.k	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Mei.D		13:30 ~ 14:30 Basic MIO.M		13:30 ~ 14:30 Back & Spine YUKINA	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg MIO.M	13:30 ~ 14:30 Shape up waist YUKINA	
15:00 ~ 16:00 jump to burn Mei.D	16:30 ~ 17:30 Basic Mei.D						15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Mei.D	
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg MIO.M							17:30 ~ 18:30 Back & Spine YUKINA	
				18:00 ~ 19:00 Back & Arm asami.T	18:00 ~ 19:00 Body Balance Mei.D	18:00 ~ 19:00 Back & Arm asami.T	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Yume	
				19:30 ~ 20:30 jump to burn Mei.D	19:30 ~ 20:30 Back & Arm asami.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mei.D	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Yume	
				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Mei.D	21:00 ~ 22:00 Basic Mei.D	21:00 ~ 22:00 Waist Mei.D	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/08/03 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Waist Rio.k	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Mei.D	10:30 ~ 11:30 Back & Arm asami.T	10:30 ~ 11:30 Body Balance Mei.D	10:30 ~ 11:30 Basic MIO.M	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mei.D	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定
12:30 ~ 13:30 Animal Stretch YUKINA		12:00 ~ 13:00 jump to burn Mei.D	12:30 ~ 13:30 Basic Mei.D	12:00 ~ 13:00 Back & Arm asami.T	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg MIO.M	12:00 ~ 13:00 Waist Rio.k	12:30 ~ 13:30 Basic YUKINA
14:30 ~ 15:30 Basic Rio.k		13:30 ~ 14:30 Back & Arm asami.T		13:30 ~ 14:30 Waist Mei.D	13:30 ~ 14:30 Back & Arm asami.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg MIO.M	14:30 ~ 15:30 Back & Arm asami.T
16:30 ~ 17:30 Release&Strength YUKINA						15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Mei.D	16:30 ~ 17:30 Animal Stretch YUKINA
						17:30 ~ 18:30 Basic MIO.M	
			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg MIO.M	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch YUKINA	18:00 ~ 19:00 Basic Rio.k	18:00 ~ 19:00 Power up Control YUKINA	
			19:30 ~ 20:30 Waist Rio.k	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg MIO.M	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre YUKINA	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning YUKINA	
			21:00 ~ 22:00 Basic MIO.M	21:00 ~ 22:00 Back & Spine YUKINA	21:00 ~ 22:00 Shape up waist YUKINA	21:00 ~ 22:00 Waist Rio.k	

pilates K 所沢店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/08/03 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
close	10:30 ~ 11:30 Basic Rio.k	10:30 ~ 11:30 Release&Strength YUKINA	10:30 ~ 11:30 Waist Rio.k	10:30 ~ 11:30 Shape up waist YUKINA	10:30 ~ 11:30 Waist Rio.k	10:30 ~ 11:30 Basic YUKINA
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm asami.T	12:30 ~ 13:30 Waist Rio.k	12:00 ~ 13:00 Back & Spine YUKINA	12:00 ~ 13:00 Waist Rio.k	12:00 ~ 13:00 Back & Arm asami.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg MIO.M
	13:30 ~ 14:30 Waist Rio.k		13:30 ~ 14:30 Basic Rio.k	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning YUKINA	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Yume	14:30 ~ 15:30 Body Balance Mei.D
					15:00 ~ 16:00 Basic MIO.M	16:30 ~ 17:30 Shape up waist YUKINA
					17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Yume	
	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mei.D	18:00 ~ 19:00 Advance Yume	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg MIO.M	18:00 ~ 19:00 Basic MIO.M		
	19:30 ~ 20:30 Body Balance Mei.D	19:30 ~ 20:30 Basic MIO.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm asami.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mei.D		
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg MIO.M	21:00 ~ 22:00 jump to burn Mei.D	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Mei.D	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 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。