



pilates

pilates K 所沢店 Lesson Schedule

更新日 2024/10/15

2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)
10:30	10:30~11:30 Power up Control YUKINA	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mei.D	10:30~11:30 Basic ♪ Sena.K	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Sena.K	10:30~11:30 Back&Spine YUKINA	10:30~11:30 Style up pilates YUKINA	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ YUKINA
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Mei.D	12:00~13:00 Waist ♪ Sena.K	12:00~13:00 Pilates Barre YUKINA		12:00~13:00 Animal Stretch YUKINA	12:30~13:30 Waist ♪ Sena.K	12:00~13:00 Basic ♪ Sena.K	12:00~13:00 Jump to Burn Yuka
13:30	13:30~14:30 Back&Spine YUKINA	13:30~14:30 Jump to Burn Yuka	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Sena.K		13:30~14:30 Basic ♪ Sena.K		13:30~14:30 Animal Stretch YUKINA	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ YUKINA
15:00		15:00~16:00 Basic ♪ Mei.D	15:00~16:00 Style up pilates YUKINA					
17:00		17:30~18:30 Advance Yuka						
18:00	18:00~19:00 Release&Strength Yuka				18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mei.D	18:00~19:00 Basic ♪ Yuka	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Mei.D	18:00~19:00 Body Balance Sena.K
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mei.D				19:30~20:30 Jump to Burn Yuka	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Mei.D	19:30~20:30 Waist ♪ Sena.K	19:30~20:30 Advance Yuka
21:00	21:00~22:00 Pilates Cardio Yuka			21:00~22:00 Waist ♪ Mei.D	21:00~22:00 Pilates Workout Yuka	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mei.D	21:00~22:00 Basic ♪ Sena.K	

	11月9日(土)	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Mei.D	10:30~11:30 Animal Stretch YUKINA	close	10:30~11:30 Waist ♪ Sena.K	10:30~11:30 Body Balance Sena.K	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Sena.K	10:30~11:30 Pilates Workout Yuka	
12:00	12:00~13:00 Style up pilates YUKINA	12:00~13:00 Basic ♪ Mei.D		12:00~13:00 Pilates Barre YUKINA	12:30~13:30 Basic ♪ Mei.D	12:00~13:00 Back&Spine Yuka	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Sena.K	
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ Sena.K	13:30~14:30 Power up Control YUKINA		13:30~14:30 Body Balance Sena.K		13:30~14:30 Basic ♪ Sena.K	13:30~14:30 Release&Strength Yuka	
15:00	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Mei.D	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Mei.D						
17:00	17:30~18:30 Pilates Barre YUKINA				18:00~19:00 Basic ♪ Mei.D	18:00~19:00 Advance Yuka	18:00~19:00 Style up pilates YUKINA	18:00~19:00 Waist ♪ Mei.D
19:30					19:30~20:30 Back&Spine YUKINA	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mei.D	19:30~20:30 Pilates Cardio Yuka	19:30~20:30 Basic ♪ Sena.K
21:00					21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Mei.D	21:00~22:00 Jump to Burn Yuka	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ YUKINA	21:00~22:00 Back&Arm ♪ 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

pilates K 所沢店 Lesson Schedule

2024/11/16~2024/11/30

	11月16日(土)	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Yuka	10:30~11:30 Basic ♡ Sena.K	close	10:30~11:30 Back&Arm ♡ Mei.D	10:30~11:30 Basic ♡ Mei.D	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♡ YUKINA	10:30~11:30 Basic ♡ YUKINA	10:30~11:30 Animal Stretch YUKINA	
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♡ Mei.D	12:00~13:00 Pilates Cardio Yuka		12:00~13:00 Basic ♡ Sena.K	12:30~13:30 Hip&Leg ♡ Sena.K	12:00~13:00 Body Balance Sena.K	12:00~13:00 Back&Spine Yuka	12:00~13:00 Hip&Leg ♡ Sena.K	
13:30	13:30~14:30 Basic ♡ Yuka	13:30~14:30 Waist ♡ Sena.K		13:30~14:30 Waist ♡ Mei.D		13:30~14:30 Style up pilates YUKINA	13:30~14:30 Animal Stretch YUKINA	13:30~14:30 Pilates Workout Yuka	
15:00	15:00~16:00 Waist ♡ Mei.D	15:00~16:00 Advance Yuka						15:00~16:00 Body Balance Sena.K	
17:00	17:30~18:30 Style up pilates YUKINA				18:00~19:00 Jump to Burn Yuka	18:00~19:00 Pilates Barre YUKINA	18:00~19:00 Waist ♡ Kico.M	18:00~19:00 Back&Arm ♡ Mei.D	17:30~18:30 Basic ♡ Miharu.K
19:30					19:30~20:30 Power up Control YUKINA	19:30~20:30 Waist ♡ Mei.D	19:30~20:30 Hip&Leg ♡ Sena.K	19:30~20:30 Pilates Cardio Yuka	
21:00					21:00~22:00 Release&Strength Yuka	21:00~22:00 Style up pilates YUKINA	21:00~22:00 Basic ♡ Kico.M	21:00~22:00 Waist ♡ Mei.D	

	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♡ Sena.K	close	close	close	10:30~11:30 Basic ♡ YUKINA	10:30~11:30 Waist ♡ Yuka	10:30~11:30 Advance Yuka	
12:00	12:00~13:00 Waist ♡ Mei.D				12:00~13:00 Animal Stretch YUKINA	12:00~13:00 Style up pilates YUKINA	12:00~13:00 Power up Control YUKINA	
13:30	13:30~14:30 Body Balance Sena.K				13:30~14:30 Pilates Workout Yuka	13:30~14:30 Pilates Cardio Yuka	13:30~14:30 Basic ♡ Sena.K	
15:00	15:00~16:00 Basic ♡ Mei.D						15:00~16:00 Hip&Leg ♡ YUKINA	
17:00							17:30~18:30 Release&Strength Sena.K	
18:00							18:00~19:00 Back&Arm ♡ Mei.D	18:00~19:00 Basic ♡ Mei.D
19:30							19:30~20:30 Body Balance Sena.K	19:30~20:30 Pilates Barre YUKINA
21:00							21:00~22:00 Waist ♡ Mei.D	21:00~22:00 Hip&Leg ♡ Mei.D

♡: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう!

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル: 0570-050-055

受付時間: 9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)