

pilates K 所沢店

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/12/20

更新

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

pilates K 所沢店

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール

2025/12/20

更新

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	
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	
Pilates Barre	Waist spXmas 🌿	Power up Control	Body Balance	Leg Lines	Back & Arm 🌿		Waist spXmas 🌿	
Mei.D	asami.T	YUKINA	Mei.D	YUKINA	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		12:00 ~ 13:00	
Basic 🌿	Pilates Cardio	Back & Arm 🌿	Advance	Release&Strength	Pilates Workout		Pilates Cardio	
Mei.D	Mei.D	asami.T	YUKINA	Rio.k	Mei.D		Mei.D	
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	
Back & Arm 🌿		Leg Lines	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Waist spXmas 🌿		Basic 🌿	
asami.T		YUKINA	Mei.D	MIO.M	asami.T		Rio.k	
close		close	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Back & Spine		Basic 🌿	
					YUKINA		Rio.k	
					~		~	
					17:30 ~ 18:30		~	
					Basic 🌿			
Rio.k								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	~		18:00 ~ 19:00	
Advance	Basic 🌿	Pilates Barre	Leg Lines				Back & Arm 🌿	
YUKINA	Rio.k	Mei.D	YUKINA				asami.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~		19:30 ~ 20:30	
Waist spXmas 🌿	Animal Stretch	Pilates Workout	Back & Arm 🌿				jump to burn	
Rio.k	YUKINA	Mei.D	asami.T				Mei.D	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~	21:00 ~ 22:00		
Shape up waist	Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Waist spXmas 🌿			Waist spXmas 🌿		
YUKINA	MIO.M	MIO.M	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

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/12/20 更新

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

pilates K 所沢店

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール

2025/12/20 更新

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