



pilates

pilates K 所沢店 Lesson Schedule

更新日2024/9/17

2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
10:30	10:30~11:30 Back&Spine Itsuki	close	10:30~11:30 Basic ♪ Sena.K	10:30~11:30 Advance Yuka	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuuki	10:30~11:30 Pilates Barre YUKINA	10:30~11:30 Jump to Burn Yuka	10:30~11:30 Waist ♪ Mei.D
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Mei.D		12:00~13:00 Style up pilates YUKINA	12:30~13:30 Basic ♪ Sena.K	12:00~13:00 Basic ♪ Mei.D	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Sena.K	12:00~13:00 Basic ♪ Sena.K	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Sena.K
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn Itsuki		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Sena.K		13:30~14:30 Back&Arm ♪ Yuuki	13:30~14:30 Basic ♪ YUKINA	13:30~14:30 Release&Strength Yuka	13:30~14:30 Style up pilates YUKINA
15:00	15:00~16:00 Waist ♪ Mei.D						15:00~16:00 Waist ♪ Mei.D	15:00~16:00 Basic ♪ Sena.K
17:00							17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Sena.K	
18:00			18:00~19:00 Basic ♪ Mei.D	18:00~19:00 Back&Arm ♪ YUKINA	18:00~19:00 Back&Spine YUKINA	18:00~19:00 Waist ♪ Yuuki		
19:30			19:30~20:30 Pilates Barre YUKINA	19:30~20:30 Pilates Workout Yuka	19:30~20:30 Waist ♪ Mei.D	19:30~20:30 Basic ♪ Sena.K		
21:00			21:00~22:00 Waist ♪ Mei.D	21:00~22:00 Style up pilates YUKINA	21:00~22:00 Power up Control YUKINA	21:00~22:00 Body Balance Yuuki		

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

♪: 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

2024/9/16~2024/9/30

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Advance Yuka	10:30~11:30 Basic ♪ Mei.D	10:30~11:30 Jump to Burn Yuka	10:30~11:30 Basic ♪ Mei.D	10:30~11:30 Waist ♪ Mei.D	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Sena.K	close
12:00		12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Sena.K	12:30~13:30 Body Balance Yuka	12:00~13:00 Waist ♪ Mei.D	12:00~13:00 Pilates Barre YUKINA	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Sena.K	12:00~13:00 Waist ♪ Mei.D	
13:30		13:30~14:30 Pilates Cardio Yuka		13:30~14:30 Basic ♪ Yuka	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Mei.D	13:30~14:30 Back&Spine YUKINA	13:30~14:30 Body Balance Sena.K	
15:00				15:00~16:00 Basic ♪ Mei.D		15:00~16:00 Basic ♪ Mei.D		
17:00			17:30~18:30 Body Balance Sena.K					
18:00		18:00~19:00 Pilates Barre YUKINA	18:00~19:00 Power up Control YUKINA	18:00~19:00 Basic ♪ Sena.K	18:00~19:00 Release&Strength Yuka			
19:30		19:30~20:30 Basic ♪ Sena.K	19:30~20:30 Waist ♪ Sena.K	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ YUKINA	19:30~20:30 Style up pilates YUKINA			
21:00		21:00~22:00 Back&Spine YUKINA	21:00~22:00 Back&Arm ♪ YUKINA	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Sena.K	21:00~22:00 Pilates Workout Yuka			

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
10:30	10:30~11:30 Body Balance Sena.K	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Sena.K	10:30~11:30 Basic ♪ Sena.K	10:30~11:30 Power up Control YUKINA	10:30~11:30 Back&Arm ♪ YUKINA	10:30~11:30 Basic ♪ YUKINA	close
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ YUKINA	12:30~13:30 Style up pilates YUKINA	12:00~13:00 Release&Strength Yuka	12:00~13:00 Basic ♪ Mei.D	12:00~13:00 Pilates Cardio Yuka	12:00~13:00 Pilates Workout Yuka	
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ Sena.K		13:30~14:30 Body Balance Sena.K	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ YUKINA	13:30~14:30 Pilates Barre YUKINA	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Mei.D	
15:00			15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Mei.D		15:00~16:00 Style up pilates YUKINA		
17:00		17:30~18:30 Basic ♪ Mei.D					
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Marin	18:00~19:00 Basic ♪ Mei.D	18:00~19:00 Waist ♪ Mei.D	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Yuka			
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Mei.D	19:30~20:30 Pilates Cardio Yuka	19:30~20:30 Back&Spine Yuka	19:30~20:30 Advance Yuka			
21:00	21:00~22:00 Release&Strength Yuka	21:00~22:00 Waist ♪ Mei.D	21:00~22:00 Basic ♪ 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)