



pilates

pilates K 所沢店 Lesson Schedule

更新日2023/6/13

2023/7/16~2023/7/31

	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)	7月23日(日)
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Marin	close	10:30~11:30 Hip&Leg Jyuli	10:30~11:30 Basic Jyuli		10:30~11:30 Back&Arm Jyuli	10:30~11:30 Basic Yuka	10:30~11:30 Waist Yuka
12:00	12:30~13:30 Basic Ruan		12:30~13:30 Basic Marin	12:30~13:30 Waist Yuka		12:30~13:30 Basic Ruan	12:30~13:30 Hip&Leg Marin	12:30~13:30 Back&Arm Marin
13:30	14:30~15:30 Back&Arm Jyuli						14:30~15:30 Stretch&Conditioning Ruan	14:30~15:30 Basic Yuka
15:00	16:30~17:30 Basic Marin						17:00~18:00 Waist Ruan	16:30~17:30 Hip&Leg Ruan
17:00				18:00~19:00 Basic Jyuli	18:00~19:00 Hip&Leg Ruan	18:00~19:00 Basic Ruan	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Ruan	
18:00								
19:30								
21:00				20:30~21:30 Waist Yuka	20:30~21:30 Basic Marin	20:30~21:30 Back&Arm Yuka	20:30~21:30 Basic Yuka	

	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)	7月30日(日)	7月31日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Basic Marin	10:30~11:30 Hip&Leg Jyuli		10:30~11:30 Basic Marin	10:30~11:30 Hip&Leg Marin	10:30~11:30 Basic Ruan	close
12:00		12:30~13:30 Waist Ruan	12:30~13:30 Basic Marin		12:30~13:30 Stretch&Conditioning Ruan	12:30~13:30 Basic Ruan	12:30~13:30 Waist Yuka	
13:30								
15:00						14:30~15:30 Back&Arm Jyuli	14:30~15:30 Hip&Leg Jyuli	
17:00						17:00~18:00 Basic Ruan	16:30~17:30 Basic Yuka	
18:00			18:00~19:00 Back&Arm Marin	18:00~19:00 Basic Jyuli	18:00~19:00 Hip&Leg Ruan	18:00~19:00 Basic Yuka		
19:30								
21:00			20:30~21:30 Basic Jyuli	20:30~21:30 Back&Arm Yuka	20:30~21:30 Basic Yuka	20:30~21:30 Hip&Leg Ruan		

- ・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

2023/8/1~2023/8/15

	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)	8月6日(日)	8月7日(月)	8月8日(火)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Jyuli	10:30~11:30 Basic 未定		10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Waist Yuka	10:30~11:30 Hip&Leg Jyuli	close	10:30~11:30 Basic 未定
12:00								
12:30	12:30~13:30 Basic Ruan	12:30~13:30 Hip&Leg Ruan		12:30~13:30 Waist Marin	12:30~13:30 Back&Arm Marin	12:30~13:30 Basic 未定		12:30~13:30 Back&Arm Yuka
13:30								
15:00					14:30~15:30 Basic Jyuli	14:30~15:30 Back&Arm Marin		
						16:30~17:30 Stretch&Conditioning Ruan		
17:00					17:00~18:00 Hip&Leg Ruan			
18:00	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Marin	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Back&Arm Yuka				18:00~19:00 Hip&Leg Jyuli
19:30								
21:00	20:30~21:30 Waist Marin	20:30~21:30 Basic Yuka	20:30~21:30 Hip&Leg Ruan	20:30~21:30 Basic Ruan				20:30~21:30 Basic Ruan

	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Jyuli		10:30~11:30 Stretch&Conditioning Marin	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Back&Arm Marin	close	10:30~11:30 Waist Yuka	
12:00								
12:30	12:30~13:30 Basic Ruan		12:30~13:30 Basic 未定	12:30~13:30 Waist Yuka	12:30~13:30 Basic 未定		12:30~13:30 Basic Ruan	
13:30								
15:00				14:30~15:30 Hip&Leg Marin	14:30~15:30 Waist Ruan			
					16:30~17:30 Basic Yuka			
17:00				17:00~18:00 Basic Ruan				
18:00	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Waist Yuka	18:00~19:00 Basic Yuka				18:00~19:00 Basic Jyuli	
19:30								
21:00	20:30~21:30 Waist Yuka	20:30~21:30 Basic Marin	20:30~21:30 Back&Arm Marin				20:30~21:30 Hip&Leg Ruan	

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）