



pilates

pilates K 所沢店 Lesson Schedule

更新日2023/7/28

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 Juna		10:30~11:30 Basic Juna	10:30~11:30 Waist Yuka	10:30~11:30 Hip&Leg Jyuli	close	10:30~11:30 Basic Juna
12:00	13:00~14:00 Basic Ruan	13:00~14:00 Hip&Leg Ruan		13:00~14:00 Waist Yuka	12:30~13:30 Back&Arm Marin	12:30~13:30 Basic Juna		13:00~14:00 Back&Arm Yuka
13:30					14:30~15:30 Basic Jyuli	14:30~15:30 Back&Arm Marin		
15:00						16:30~17:30 Stretch&Conditioning		
17:00					17:00~18:00 Hip&Leg Ruan	Ruan		
18:00	18:00~19:00 Basic Juna	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Marin		18:00~19:00 Basic Juna	18:00~19:00 Back&Arm Yuka			18:00~19:00 Hip&Leg Jyuli
19:30								
21:00	20:30~21:30 Waist Jyuli	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 Juna	10:30~11:30 Back&Arm Marin	close	10:30~11:30 Waist Yuka	
12:00	13:00~14:00 Basic Ruan		13:00~14:00 Basic Juna	12:30~13:30 Waist Yuka	12:30~13:30 Basic Juna		13:00~14:00 Basic Ruan	
13:30								
15:00				14:30~15:30 Basic Yuka	14:30~15:30 Hip&Leg Marin		14:30~15:30 Waist Ruan	
17:00				17:00~18:00 Back&Arm Marin	17:00~18:00 Basic Ruan		16:30~17:30 Basic Yuka	
18:00	18:00~19:00 Basic Juna		18:00~19:00 Waist 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 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

2023/8/16~2023/8/31

	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	
10:30	10:30~11:30 Basic Ruan		10:30~11:30 Stretch&Conditioning Marin	10:30~11:30 Waist Yuka	10:30~11:30 Basic Ruan	close	10:30~11:30 Hip&Leg Jyuli	10:30~11:30 Basic Marin	
12:00									
	13:00~14:00 Hip&Leg Jyuli		13:00~14:00 Back&Arm Yuka	12:30~13:30 Basic Juna	12:30~13:30 Back&Arm Marin			13:00~14:00 Basic Juna	13:00~14:00 Waist Ruan
13:30									
15:00				14:30~15:30 Stretch&Conditioning Ruan	14:30~15:30 Basic Yuka				
17:00				17:00~18:00 Back&Arm Jyuli	16:30~17:30 Hip&Leg Marin				
18:00	18:00~19:00 Waist Yuka	18:00~19:00 Basic Juna	18:00~19:00 Hip&Leg Marin					18:00~19:00 Stretch&Conditioning Marin	18:00~19:00 Basic Jyuli
19:30									
	20:30~21:30 Basic Marin	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Marin	20:30~21:30 Basic Juna					20:30~21:30 Waist Yuka	20:30~21:30 Back&Arm Yuka
21:00									

	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)	
10:30		10:30~11:30 Basic Yuka	10:30~11:30 Basic Juna	10:30~11:30 Back&Arm Marin	close	10:30~11:30 Waist Ruan	10:30~11:30 Basic Juna		
12:00									
		13:00~14:00 Waist Jyuli	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Marin	12:30~13:30 Waist Ruan			13:00~14:00 Basic Jyuli	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Ruan	
13:30									
15:00			14:30~15:30 Back&Arm Yuka	14:30~15:30 Hip&Leg Marin					
17:00			17:00~18:00 Hip&Leg Jyuli	16:30~17:30 Basic Juna					
18:00	18:00~19:00 Waist Jyuli	18:00~19:00 Basic Juna					18:00~19:00 Back&Arm Jyuli	18:00~19:00 Waist Yuka	18:00~19:00 Basic Juna
19:30									
	20:30~21:30 Basic Juna	20:30~21:30 Hip&Leg Ruan					20:30~21:30 Stretch&Conditioning Marin	20:30~21:30 Basic Jyuli	20:30~21:30 Hip&Leg Ruan
21:00									

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)