



pilates

# pilates K 所沢店 Lesson Schedule

更新日2023/8/15

2023/9/1~2023/9/15

	9月1日(金)	9月2日(土)	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	
10:30	10:30~11:30 Basic Jyuli	10:30~11:30 Hip&Leg Marin	10:30~11:30 Basic Ruan	close	10:30~11:30 Waist Ruan	10:30~11:30 Basic Juna		10:30~11:30 Back&Arm Marin	
12:00	13:00~14:00 Hip&Leg Ruan	12:30~13:30 Back&Arm Jyuli	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Marin		13:00~14:00 Basic Marin	13:00~14:00 Hip&Leg Marin		13:00~14:00 Basic Yuka	
13:30									
15:00		14:30~15:30 Basic Ruan	14:30~15:30 Waist Yuka						
			16:30~17:30 Basic Juna						
17:00		17:00~18:00 Waist Yuka							
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Yuka				18:00~19:00 Basic Ruan	18:00~19:00 Waist Ruan		18:00~19:00 Back&Arm Marin	18:00~19:00 Hip&Leg Jyuli
19:30									
	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Marin				20:30~21:30 Back&Arm Jyuli	20:30~21:30 Basic Yuka		20:30~21:30 Waist Yuka	20:30~21:30 Basic Juna
21:00									

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

- ・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

2023/9/16~2023/9/31

	9月16日(土)	9月17日(日)	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)		
10:30	10:30~11:30 Basic Ruan	10:30~11:30 Back&Arm Jyuli	close	10:30~11:30 Hip&Leg Jyuli	10:30~11:30 Basic Juna		10:30~11:30 Basic Ruan	10:30~11:30 Waist Ruan		
12:00										
	12:30~13:30 Hip&Leg Marin	12:30~13:30 Waist Yuka			13:00~14:00 Basic Marin		13:00~14:00 Waist Ruan		13:00~14:00 Back&Arm Jyuli	12:30~13:30 Basic Juna
13:30										
	14:30~15:30 Basic Juna	14:30~15:30 Hip&Leg Ruan								14:30~15:30 Hip&Leg Jyuli
15:00										
		16:30~17:30 Basic Marin								
17:00	17:00~18:00 Waist Yuka									17:00~18:00 Back&Arm Marin
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 Hip&Leg Ruan	
19:30										
21:00				20:30~21:30 Waist Ruan	20:30~21:30 Pilates Workout (members only) Jyuli	20:30~21:30 Back&Arm Marin	20:30~21:30 Basic Juna			

	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)		
10:30	10:30~11:30 Basic Juna	close	10:30~11:30 Waist Yuka	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Jyuli		10:30~11:30 Hip&Leg Ruan	10:30~11:30 Basic Marin		
12:00									
	12:30~13:30 Hip&Leg Marin			13:00~14:00 Stretch&Conditioning Ruan		13:00~14:00 Basic Yuka		13:00~14:00 Basic Juna	12:30~13:30 Back&Arm Yuka
13:30									
	14:30~15:30 Back&Arm Yuka								14:30~15:30 Waist Ruan
15:00									
	16:30~17:30 Waist Ruan								
17:00									17:00~18:00 Hip&Leg Ruan
18:00				18:00~19:00 Back&Arm Marin		18:00~19:00 Basic Juna	18:00~19:00 Waist Jyuli	18:00~19:00 Basic Yuka	
19:30									
21:00			20:30~21:30 Basic Jyuli	20:30~21:30 Hip&Leg Ruan	20:30~21:30 Basic Juna	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Marin			

## 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)