



pilates

pilates K 所沢店 Lesson Schedule

更新日2023/9/15

2023/10/1~2023/10/15

	10月1日(日)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)	10月8日(日)	
10:30	10:30~11:30 Waist Ruan	close	10:30~11:30 Release&Strength Jyuli	10:30~11:30 Basic 未定		10:30~11:30 Pilates Barre Jyuli	10:30~11:30 Waist Ruan	10:30~11:30 Hip&Leg Juna	
12:00	12:00~13:00 Pilates Barre Jyuli			12:30~13:30 Basic Juna	12:30~13:30 Hip&Leg Ruan		12:30~13:30 Stretch&Conditioning Marin	12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Back&Arm Marin
13:30	13:30~14:30 Basic 未定							13:30~14:30 Hip&Leg Marin	13:30~14:30 Waist Ruan
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg Ruan							15:00~16:00 Pilates Barre Jyuli	15:00~16:00 Basic 未定
17:00					18:00~19:00 Back&Arm Marin			17:30~18:30 Basic 未定	
18:00				18:00~19:00 Basic 未定	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Jyuli	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Hip&Leg Juna		
19:30				19:30~20:30 Hip&Leg Juna		19:30~20:30 Stretch&Conditioning Ruan	19:30~20:30 Waist Ruan		
21:00				21:00~22:00 Back&Arm Marin	21:00~22:00 Basic Marin	21:00~22:00 Hip&Leg Juna	21:00~22:00 Basic Juna		

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

- ・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

2023/10/16～2023/10/31

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

	10/24(火)	10/25(水)	10/26(木)	10/27(金)	10/28(土)	10/29(日)	10/30(月)	10/31(火)
10:30	10:30～11:30 Basic Marin	10:30～11:30 Back&Arm Marin		10:30～11:30 Pilates Workout (members only) Jyuli	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Ruan	10:30～11:30 Hip&Leg Ruan	close	10:30～11:30 Back&Arm Marin
12:00	12:30～13:30 Pilates Barre Jyuli	12:30～13:30 Hip&Leg Ruan		12:30～13:30 Release&Strength Jyuli	12:00～13:00 Basic 未定	12:00～13:00 Waist Marin		12:30～13:30 Basic 未定
13:30	15:00	15:00～16:00 Hip&Leg Marin		15:00～16:00 Waist Ruan	17:30～18:30 Back&Arm Marin	18:00～19:00 Hip&Leg Marin		18:00～19:00 Waist Jyuli
17:00	18:00	18:00～19:00 Basic Jyuli		18:00～19:00 Waist Ruan	18:00～19:00 Hip&Leg Marin	19:30～20:30 Release&Strength Jyuli		19:30～20:30 Basic Jyuli
19:30	19:30～20:30 Basic Marin	19:30～20:30 Waist Ruan		19:30～20:30 Basic Jyuli	19:30～20:30 Back&Arm Marin	21:00～22:00 Basic Ruan		21:00～22:00 Hip&Leg Marin
21:00	21:00～22:00 Basic Ruan	21:00～22:00 Pilates Barre Jyuli		21:00～22:00 Stretch&Conditioning Ruan	21:00～22:00 Basic 未定			

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）