



pilates

pilates K 所沢店 Lesson Schedule

更新日 2023/11/15

2023/11/1~2023/11/15

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

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

2023/11/16～2023/11/30

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

	11月24日(金)	11月25日(土)	11月26日(日)	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)						
10:30	10:30～11:30 Basic Ruan	10:30～11:30 Back&Arm Yuka	10:30～11:30 Pilates Barre Jyuli	close	10:30～11:30 Hip&Leg 未定	10:30～11:30 Basic YUKINA							
12:00	12:30～13:30 Pilates Workout (members only) Jyuli	12:00～13:00 Waist Ruan	12:00～13:00 Hip&Leg 未定		12:30～13:30 Basic Ruan	12:30～13:30 Pilates Barre Jyuli							
13:30		13:30～14:30 Hip&Leg 未定	13:30～14:30 Release&Strength Jyuli										
15:00		15:00～16:00 Stretch&Conditioning Ruan	15:00～16:00 Basic YUKINA						15:00～16:00 Basic YUKINA				
17:00			17:30～18:30 Basic Yuka										
18:00			18:00～19:00 Back&Arm Yuka										18:00～19:00 Hip&Leg Ruan
19:30		19:30～20:30 Waist Ruan									19:30～20:30 Basic Yuka	19:30～20:30 Release&Strength Jyuli	19:30～20:30 Hip&Leg Ruan
21:00		21:00～22:00 Basic Yuka									21:00～22:00 Waist Yuka	21:00～22:00 Basic Ruan	21:00～22:00 Basic 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）