



pilates

pilates K 所沢店 Lesson Schedule

更新日 2023/11/15

2023/12/1~2023/12/15

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

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

- ・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

2023/12/16～2023/12/31

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

| | 12月24日(日) | 12月25日(月) | 12月26日(火) | 12月27日(水) | 12月28日(木) | 12月29日(金) | 12月30日(土) | 12月31日(日) | |
|-------|---|-----------|--|--|-----------|-------------------------------------|-----------|-----------|---|
| 10:30 | 10:30～11:30 Stretch&Conditioning Ruan | close | 10:30～11:30 Pilates Workout (members only) Ruan | 10:30～11:30 Basic Yuka | | 10:30～11:30 Waist Ruan | close | close | |
| 12:00 | 12:00～13:00 Basic YUKINA | | 12:30～13:30 Pilates Barre Jyuli | 12:30～13:30 Pilates Barre Jyuli | | 12:00～13:00 Back&Arm Yuka | | | |
| 13:30 | 13:30～14:30 Hip&Leg Ruan | | 15:00～16:00 Pilates Barre Jyuli | | | 13:30～14:30 Basic YUKINA | | | |
| 15:00 | | | | | | 15:00～16:00 Jump to Burn Ruan | | | |
| 17:00 | | | | | | 17:30～18:30 Hip&Leg YUKINA | | | |
| 18:00 | | | | 18:00～19:00 Basic YUKINA | | 18:00～19:00 Hip&Leg Ruan | | | 18:00～19:00 Back&Arm Jyuli |
| 19:30 | | | | 19:30～20:30 Release&Strength Jyuli | | 19:30～20:30 Basic YUKINA | | | 19:30～20:30 Waist Yuka |
| 21:00 | | | | 21:00～22:00 Hip&Leg YUKINA | | 21:00～22:00 Jump to Burn Ruan | | | 21:00～22:00 Stretch&Conditioning 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）