



pilates

pilates K 所沢店 Lesson Schedule

更新日 2023/12/15

2024/1/1~2024/1/15

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

	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)	1月15日(月)			
10:30	10:30~11:30 Pilates Barre Jyuli	10:30~11:30 Basic Jyuli		10:30~11:30 Jump to Burn Jyuli	10:30~11:30 Back&Arm Yuka	10:30~11:30 Hip&Leg YUKINA	close			
12:00	12:30~13:30 Basic Ruan	12:30~13:30 Pilates Workout (members only) Ruan		12:30~13:30 Basic YUKINA	12:00~13:00 Waist Ruan	12:00~13:00 Back & Spine (members only) Jyuli				
13:30	18:00~19:00 Basic YUKINA	18:00~19:00 Back&Arm Yuka		18:00~19:00 Pilates Barre Jyuli	18:00~19:00 Waist Ruan	13:30~14:30 Basic Yuka		13:30~14:30 Waist Ruan		
15:00						15:00~16:00 Release&Strength Jyuli		15:00~16:00 Basic YUKINA		
17:00						17:30~18:30 Hip&Leg Jyuli				
18:00						19:30~20:30 Back & Spine (members only) Yuka		19:30~20:30 Basic YUKINA	19:30~20:30 Jump to Burn Ruan	19:30~20:30 Basic YUKINA
19:30						21:00~22:00 Hip&Leg YUKINA		21:00~22:00 Waist Yuka	21:00~22:00 Basic YUKINA	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 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

2024/1/16~2024/1/31

	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Basic Ruan	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Ruan		10:30~11:30 Hip&Leg Ruan	10:30~11:30 Basic YUKINA	10:30~11:30 Waist Ruan	close	10:30~11:30 Basic Yuka
12:00				12:30~13:30 Back&Spine (members only) Jyuli	12:00~13:00 Jump to Burn 未定	12:00~13:00 Hip&Leg YUKINA		12:30~13:30 Back&Arm 未定
13:30	12:30~13:30 Hip&Leg YUKINA	12:30~13:30 Basic Yuka			13:30~14:30 Hip&Leg YUKINA	13:30~14:30 Basic Ruan		
15:00					15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Ruan	15:00~16:00 Pilates Barre Jyuli		
17:00					17:30~18:30 Basic Yuka			
18:00	18:00~19:00 Waist Yuka	18:00~19:00 Hip&Leg YUKINA	18:00~19:00 Basic Yuka	18:00~19:00 Back&Arm Yuka				18:00~19:00 Stretch&Conditioning Ruan
19:30	19:30~20:30 Basic YUKINA	19:30~20:30 Jump to Burn Jyuli	19:30~20:30 Release&Strength Jyuli	19:30~20:30 Pilates Barre Jyuli				19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Marin
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Yuka	21:00~22:00 Basic YUKINA	21:00~22:00 Hip&Leg YUKINA	21:00~22:00 Basic Yuka				21:00~22:00 Basic Ruan

	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
10:30	10:30~11:30 Basic YUKINA		10:30~11:30 Waist Ruan	10:30~11:30 Pilates Barre Jyuli	10:30~11:30 Basic Ruan	close	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Ruan	10:30~11:30 Basic Yuka
12:00			12:30~13:30 Basic Jyuli	12:00~13:00 Hip&Leg Ruan	12:00~13:00 Release&Strength Jyuli		12:30~13:30 Jump to Burn Ruan	
13:30	12:30~13:30 Jump to Burn 未定			13:30~14:30 Back&Spine (members only) Yuka	13:30~14:30 Jump to Burn Ruan		13:30~14:30 Basic YUKINA	
15:00				15:00~16:00 Basic YUKINA	15:00~16:00 Hip&Leg YUKINA			
17:00				17:30~18:30 Back&Arm 未定				
18:00	18:00~19:00 Back&Spine (members only) Jyuli	18:00~19:00 Hip&Leg YUKINA	18:00~19:00 Basic Yuka					18:00~19:00 Pilates Barre Jyuli
19:30	19:30~20:30 Basic Ruan	19:30~20:30 Pilates Barre Jyuli	19:30~20:30 Back&Arm 未定					19:30~20:30 Basic Yuka
21:00	21:00~22:00 Release&Strength Jyuli	21:00~22:00 Basic Yuka	21:00~22:00 Jump to Burn 未定					21:00~22:00 Release&Strength Jyuli
								21:00~22:00 Back&Spine (members only) Yuka

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)