



pilates

# pilates K 所沢店 Lesson Schedule

更新日2024/2/2

2024/2/1~2024/2/15

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

	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Ruan	10:30~11:30 Basic Yuka	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Ruan	close	10:30~11:30 Basic YUKINA	10:30~11:30 Release&Strength Jyuli		
12:00	12:00~13:00 Basic YUKINA	12:00~13:00 Waist Ruan	12:00~13:00 Basic Yuka			12:00~13:00 Jump to Burn Yuka	12:30~13:30 Basic Yuka	
13:30	13:30~14:30 Waist Ruan	13:30~14:30 Back&Spine (members only) Yuka	13:30~14:30 Hip&Leg Jyuli			13:30~14:30 Body Balance (members only) Yuka		
15:00		15:00~16:00 Hip&Leg YUKINA	15:00~16:00 Waist Yuka					
17:00		17:30~18:30 Basic YUKINA						
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Yuka					18:00~19:00 Stretch&Conditioning Ruan	18:00~19:00 Hip&Leg Ruan	18:00~19:00 Jump to Burn Ruan
19:30	19:30~20:30 Basic YUKINA					19:30~20:30 Pilates Barre Jyuli	19:30~20:30 Waist Yuka	19:30~20:30 Basic Jyuli
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Yuka					21:00~22:00 Hip&Leg Ruan	21:00~22:00 Basic Ruan	21:00~22:00 Waist 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

2024/2/16~2024/2/29

	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)
10:30	10:30~11:30 Basic YUKINA	10:30~11:30 Body Balance (members only)	10:30~11:30 Basic Ruan	close	10:30~11:30 Back&Arm YUKINA	10:30~11:30 Basic Jyuli		10:30~11:30 Jump to Burn Ruan
12:00	12:00~13:00 Back&Spine (members only)	ayaka 12:00~13:00 Hip&Leg	12:00~13:00 Pilates Barre Jyuli		12:00~13:00 Basic Ruan	12:30~13:30 Pilates Workout (members only)		12:00~13:00 Pilates Barre Jyuli
13:30	Yuka 13:30~14:30 Stretch&Conditioning	YUKINA 13:30~14:30 Basic	13:30~14:30 Jump to Burn Ruan		13:30~14:30 Hip&Leg Ruan	13:30~14:30 Hip&Leg Ruan		13:30~14:30 Basic Ruan
15:00	未定	Yuka 15:00~16:00 Back&Arm YUKINA	15:00~16:00 Release&Strength Jyuli					15:00~16:00 Body Balance (members only) Yuka
17:00		17:30~18:30 Waist Yuka						17:30~18:30 Waist Jyuli
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Ruan				18:00~19:00 Pilates Barre Jyuli	18:00~19:00 Basic YUKINA		18:00~19:00 Back&Arm Yuka
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Yuka				19:30~20:30 Basic YUKINA	19:30~20:30 Body Balance (members only)		19:30~20:30 Hip&Leg YUKINA
21:00	21:00~22:00 Basic Ruan				21:00~22:00 Back&Spine (members only) Jyuli	21:00~22:00 Yuka Stretch&Conditioning 未定		21:00~22:00 Basic Yuka

	2月24日(土)	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm YUKINA	10:30~11:30 Back&Spine (members only)	close	10:30~11:30 Basic YUKINA	10:30~11:30 Body Balance (members only)		
12:00	12:00~13:00 Release&Strength Jyuli	Jyuli 12:00~13:00 Basic		12:00~13:00 Hip&Leg YUKINA	ayaka 12:30~13:30		
13:30	13:30~14:30 Basic YUKINA	YUKINA 13:30~14:30 Back&Arm		13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Ruan	Stretch&Conditioning 未定		
15:00	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Ruan	ayaka 15:00~16:00 Hip&Leg YUKINA					
17:00	17:30~18:30 Pilates Barre Jyuli			21:00~22:00 Back&Spine (members only) Yuka	18:00~19:00 Back&Arm Yuka		18:00~19:00 Basic Ruan
18:00				19:30~20:30 Basic Ruan	19:30~20:30 Hip&Leg Ruan		19:30~20:30 Release&Strength Jyuli
19:30				21:00~22:00 Waist Yuka	21:00~22:00 Basic Yuka		21:00~22:00 Jump to Burn 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)