

pilates K 所沢店 Lesson Schedule

更新日2024/3/23

2024/3/1~2024/3/15

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

	3月9日(土)	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)
10:30	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30
	Back&Arm	Pilates Workout		Basic	Hip&Leg	Advance	Waist
	YUKINA	(members only)		Ruan	Ruan	(members only)	Yuka
12:00	12:00~13:00	Ruan		12:00~13:00		Jyuli	12:00~13:00
	Waist	12:00~13:00		Release&Strength	12:30~13:30	12:00~13:00	Jump to Burn
	Jyuli	Basic		Jyuli	Basic	Back&Arm	Ruan
13:30	13:30~14:30	Yuka		13:30~14:30	Yuka	YUKINA	13:30~14:30
	Basic	13:30~14:30		Jump to Burn		13:30~14:30	Body Balance
	Ruan	Hip&Leg		Ruan		Basic	(members only)
15:00	15:00~16:00	YUKINA				Jyuli	Yuka
	Back&Spine	15:00~16:00					
	(members only)	Waist					
	Jyuli	Yuka					
			close				
17:00							
	17:30~18:30						
	Jump to Burn			18:00~19:00		18:00~19:00	1
18:00	Ruan			Basic	18:00~19:00	Back&Spine	18:00~19:00
				YUKINA	Pilates Barre	(members only)	Stretch&Conditioning
				19:30~20:30	Jyuli	Yuka	YUKINA
19:30				Advance	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30
				(members only)	Waist	Basic	Hip&Leg
				Jyuli	Yuka	YUKINA	Ruan
21:00				21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00
				Back&Arm	Jump to Burn	Waist	Basic
				YUKINA	Jyuli	Yuka	YUKINA

- ・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時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。



pilates K 所沢店 Lesson Schedule

2024/3/16~2024/3/31

	3月16日(土)	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
10:30	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30
	Basic	Waist		Pilates Barre	Basic	Hip&Leg	Back&Spine	Body Balance
	Ruan	Ruan		Jyuli	YUKINA	Ami.H	(members only)	(members only)
12:00	12:00~13:00	12:00~13:00		12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	ayaka	Yuka
	Hip&Leg	Body Balance		Basic	Jump to Burn	Waist	12:00~13:00	12:00~13:00
	YUKINA	(members only)		Yuka	Yuka	Ruan	Basic	Pilates Barre
13:30	13:30~14:30	Yuka		13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	YUKINA	YUKINA
	Jump to Burn	13:30~14:30		Waist	Pilates Barre	Stretch&Conditioning	13:30~14:30	13:30~14:30
	Ruan	Basic		Jyuli	YUKINA	Ami.H	Jump to Burn	Back&Arm
15:00	15:00~16:00	YUKINA			15:00~16:00		ayaka	Yuka
	Advance	15:00~16:00			Hip&Leg			15:00~16:00
	(members only)	Release&Strength			Ruan			Basic
	Jyuli	Jyuli						YUKINA
			close					
17:00					17:30~18:30			
	17:30~18:30				Waist			17:30~18:30
	Basic				Ruan	18:00~19:00		Pilates Workout
18:00	YUKINA			18:00~19:00		Basic	18:00~19:00	(members only)
				Back&Arm		Yuka	Hip&Leg	Ruan
				YUKINA		19:30~20:30	Ruan	
19:30				19:30~20:30		Jump to Burn	19:30~20:30	
				Waist		Ruan	Basic	
				Yuka		21:00~22:00	YUKINA	
21:00				21:00~22:00]	Back&Spine	21:00~22:00	
				Basic		(members only)	Stretch&Conditioning	
				YUKINA		Yuka	Ruan	

	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
10:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30
	Jump to Burn		Hip&Leg	Waist	Jump to Burn	Basic	Pilates Barre	Hip&Leg
	Yuka		Ruan	Ruan	Jyuli	Ruan	YUKINA	Jyuli
12:00	12:00~13:00		12:00~13:00		12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00
	Hip&Leg		Back&Arm	12:30~13:30	Basic	Release&Strength	Back&Spine	Basic
	YUKINA		YUKINA	Pilates Workout	Natsumy	Jyuli	(members only)	Yuka
13:30	13:30~14:30		13:30~14:30	(members only)	13:30~14:30	13:30~14:30	Yuka	13:30~14:30
	Back&Spine		Basic	Yuka	Advance	Hip&Leg	13:30~14:30	Waist
	(members only)		Ruan		(members only)	Ruan	Basic	Ruan
15:00	Yuka				Jyuli		YUKINA	15:00~16:00
	15:00~16:00						15:00~16:00	Advance
	Basic						Jump to Burn	(members only)
	YUKINA						Ruan	Yuka
		close						
17:00								
							17:30~18:30	а
				18:00~19:00		18:00~19:00	Hip&Leg	
18:00			18:00~19:00	Basic	18:00~19:00	Body Balance	Ruan	
			Waist	YUKINA	Stretch&Conditioning	(members only)		
			Jyuli	19:30~20:30	YUKINA	Yuka		
19:30			19:30~20:30	Back&Spine	19:30~20:30	19:30~20:30		
			Basic	(members only)	Back&Arm	Waist		
			YUKINA	Jyuli	Natsumy	Jyuli		
21:00			21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00		
			Release&Strength	Pilates Barre	Hip&Leg	Basic		
			Jyuli	YUKINA	YUKINA	Yuka		

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル:0570-050-055

受付時間:9:00~18:00

※上配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)