



pilates

# pilates K 所沢店 Lesson Schedule

更新日2024/2/15

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

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

2024/3/16~2024/3/31

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

	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 Jump to Burn Yuka	close	10:30~11:30 Hip&Leg Ruan	10:30~11:30 Waist Ruan	10:30~11:30 Jump to Burn Jyuli	10:30~11:30 Basic Ruan	10:30~11:30 Pilates Barre 未定	10:30~11:30 Hip&Leg Jyuli
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg YUKINA		12:00~13:00 Back&Arm YUKINA	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) 未定	12:00~13:00 Basic Natsumy	12:00~13:00 Release&Strength Jyuli	12:00~13:00 Back&Spine (members only) Yuka	12:00~13:00 Basic Yuka
13:30	13:30~14:30 Back&Spine (members only) Yuka		13:30~14:30 Basic Ruan	13:30~14:30 Basic Ruan	13:30~14:30 Advance (members only) Jyuli	13:30~14:30 Hip&Leg Ruan	13:30~14:30 Basic YUKINA	13:30~14:30 Waist Ruan
15:00	15:00~16:00 Basic YUKINA		15:00~16:00 Basic YUKINA	15:00~16:00 Jump to Burn Ruan	15:00~16:00 Advance (members only) 未定	15:00~16:00 Jump to Burn Ruan	15:00~16:00 Jump to Burn Ruan	15:00~16:00 Advance (members only) 未定
17:00				17:30~18:30 Hip&Leg Ruan	18:00~19:00 Basic YUKINA	18:00~19:00 Stretch&Conditioning YUKINA	18:00~19:00 Body Balance (members only) Yuka	17:30~18:30 Hip&Leg Ruan
18:00				18:00~19:00 Waist Jyuli	19:30~20:30 Back&Spine (members only) Jyuli	19:30~20:30 Back&Arm Natsumy	19:30~20:30 Waist Jyuli	
19:30				19:30~20:30 Basic YUKINA	21:00~22:00 Pilates Barre 未定	21:00~22:00 Hip&Leg YUKINA	21:00~22:00 Basic Yuka	
21:00				21:00~22:00 Release&Strength Jyuli				

## 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)