



pilates

# pilates K 所沢店 Lesson Schedule

更新日2024/4/2

2024/4/1~2024/4/15

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

	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Basic YUKINA	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Jyuli	10:30~11:30 Hip&Leg YUKINA	10:30~11:30 Back&Arm Jyuli	10:30~11:30 Body Balance (members only) Yuka	10:30~11:30 Stretch&Conditioning YUKINA	close
12:00	12:00~13:00 Back&Arm Jyuli	12:30~13:30	12:00~13:00 Waist Yuka	12:00~13:00 Hip&Leg YUKINA	12:00~13:00 Waist Jyuli	12:00~13:00 Advance (members only) Jyuli	
13:30	13:30~14:30 Pilates Barre YUKINA	Basic YUKINA	13:30~14:30 Basic YUKINA	13:30~14:30 Back&Spine (members only) Jyuli	13:30~14:30 Back&Arm Yuka	13:30~14:30 Basic makiho	
15:00					15:00~16:00 Basic makiho	15:00~16:00 Jump to Burn Jyuli	
17:00							
18:00	18:00~19:00 Waist Yuka	18:00~19:00 Back&Spine (members only) Yuka	18:00~19:00 Jump to Burn Yuka	18:00~19:00 Basic makiho			
19:30	19:30~20:30 Release&Strength Jyuli	19:30~20:30 Waist Yuka	19:30~20:30 Basic makiho	19:30~20:30 Advance (members only) Yuka			
21:00	21:00~22:00 Body Balance (members only) Yuka	21:00~22:00 Basic makiho	21:00~22:00 Back&Arm Yuka	21:00~22:00 Jump to Burn Yuka			

- ・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

2024/4/16~2024/4/30

	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Waist Yuka	10:30~11:30 Back&Arm Yuka	10:30~11:30 Stretch&Conditioning YUKINA	10:30~11:30 Advance (members only) Jyuli	10:30~11:30 Waist Jyuli	10:30~11:30 Back&Spine (members only) Yuka	close	10:30~11:30 Hip&Leg YUKINA
12:00	12:00~13:00 Power up Control (members only) Jyuli	12:30~13:30 Waist Yuka	12:00~13:00 Jump to Burn Yuka	12:00~13:00 Basic YUKINA	12:00~13:00 Hip&Leg YUKINA	12:00~13:00 Release&Strength Jyuli		12:00~13:00 Basic makiho
13:30	13:30~14:30 Basic Yuka		13:30~14:30 Hip&Leg YUKINA	13:30~14:30 Release&Strength Jyuli	13:30~14:30 Power up Control (members only) Jyuli	13:30~14:30 Basic Yuka		13:30~14:30 Back&Arm YUKINA
15:00					15:00~16:00 Back&Arm YUKINA	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Jyuli		
17:00					17:30~18:30 Basic makiho			
18:00	18:00~19:00 Basic makiho	18:00~19:00 Jump to Burn Jyuli	18:00~19:00 Back&Arm Yuka	18:00~19:00 Waist Yuka				18:00~19:00 Advance (members only) Jyuli
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre YUKINA	19:30~20:30 Basic makiho	19:30~20:30 Back&Spine (members only) Yuka	19:30~20:30 Basic makiho				19:30~20:30 Pilates Barre YUKINA
21:00	21:00~22:00 Back&Arm YUKINA	21:00~22:00 Hip&Leg Jyuli	21:00~22:00 Basic makiho	21:00~22:00 Body Balance (members only) Yuka				21:00~22:00 Waist Jyuli

	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)
10:30	10:30~11:30 Power up Control (members only) Jyuli	10:30~11:30 Waist Jyuli	10:30~11:30 Hip&Leg Jyuli	10:30~11:30 Back&Arm ayaka	10:30~11:30 Basic makiho	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning YUKINA
12:00	12:30~13:30 Basic makiho	12:00~13:00 Basic makiho	12:00~13:00 Jump to Burn Jyuli	12:00~13:00 Advance (members only) Yuka	12:00~13:00 Pilates Barre YUKINA		12:00~13:00 Basic makiho
13:30		13:30~14:30 Back&Spine (members only) Jyuli	13:30~14:30 Basic makiho	13:30~14:30 Basic YUKINA	13:30~14:30 Hip&Leg YUKINA		13:30~14:30 Back&Arm YUKINA
15:00				15:00~16:00 Waist Yuka	15:00~16:00 Basic makiho		
17:00				17:30~18:30 Body Balance (members only) ayaka			
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning YUKINA	18:00~19:00 Hip&Leg YUKINA	18:00~19:00 Basic makiho				18:00~19:00 Basic Yuka
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Yuka	19:30~20:30 Basic Yuka	19:30~20:30 Back&Arm Yuka				19:30~20:30 Waist Yuka
21:00	21:00~22:00 Back&Arm YUKINA	21:00~22:00 Pilates Barre YUKINA	21:00~22:00 Release&Strength 未定				21:00~22:00 Power up Control (members only) 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)