



pilates

# pilates K 所沢店 Lesson Schedule

更新日2024/5/2

2024/5/1~2024/5/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ makiho	10:30~11:30 Waist ♪ Jyuli	10:30~11:30 Release&Strength Jyuli	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ makiho	close	10:30~11:30 Advance Jyuli	10:30~11:30 Back&Spine Yuka
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout Yuka	12:00~13:00 Basic ♪ makiho	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Naco	12:00~13:00 Pilates Barre YUKINA		12:00~13:00 Hip&Leg ♪ YUKINA	12:30~13:30 Back&Arm ♪ YUKINA
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ makiho	13:30~14:30 Advance Jyuli	13:30~14:30 Jump to Burn Jyuli	13:30~14:30 Basic ♪ makiho		13:30~14:30 Power up Control Jyuli	
15:00			15:00~16:00 Basic ♪ YUKINA	15:00~16:00 Back&Arm ♪ YUKINA			
17:00			17:30~18:30 Back&Spine Naco				
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ YUKINA	18:00~19:00 Pilates Barre YUKINA				18:00~19:00 Waist ♪ Yuka	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ makiho
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn Yuka	19:30~20:30 Basic ♪ makiho				19:30~20:30 Basic ♪ makiho	19:30~20:30 Pilates Barre YUKINA
21:00	21:00~22:00 Power up Control YUKINA	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ YUKINA				21:00~22:00 Jump to Burn Yuka	21:00~22:00 Basic ♪ makiho

♪：体験可能レッスン

・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

2024/5/16~2024/5/31

	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 makiho	10:30~11:30 Advance Yuka	10:30~11:30 Pilates Barre YUKINA	10:30~11:30 Basic 📌 Mifuyu		10:30~11:30 Basic 📌 未定	10:30~11:30 Back&Arm 📌 ayaka	10:30~11:30 Jump to Burn Yuka
12:00	12:00~13:00 Waist 📌 Yuka	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 makiho	12:00~13:00 Back&Spine Yuka	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 YUKINA		12:00~13:00 Release&Strength Yuka	12:30~13:30 Body Balance ayaka	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 makiho
13:30	13:30~14:30 Basic 📌 未定	13:30~14:30 Jump to Burn Yuka	13:30~14:30 Basic 📌 makiho	13:30~14:30 Body Balance Mifuyu		13:30~14:30 Back&Spine Yuka		13:30~14:30 Back&Arm 📌 Yuka
15:00			15:00~16:00 Waist 📌 Yuka	15:00~16:00 Power up Control YUKINA				
17:00			17:30~18:30 Hip&Leg 📌 makiho					
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 YUKINA	18:00~19:00 Basic 📌 makiho				18:00~19:00 Back&Arm 📌 ayaka	18:00~19:00 Release&Strength Yuka	18:00~19:00 Basic 📌 未定
19:30	19:30~20:30 Back&Arm 📌 Mifuyu	19:30~20:30 Body Balance Mifuyu				19:30~20:30 Hip&Leg 📌 makiho	19:30~20:30 Basic 📌 未定	19:30~20:30 Body Balance Mifuyu
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre YUKINA	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📌 Mifuyu				21:00~22:00 Jump to Burn ayaka	21:00~22:00 Pilates Workout Yuka	21:00~22:00 Basic 📌 未定

	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Yuka	10:30~11:30 Basic 📌 未定	10:30~11:30 Waist 📌 Yuka	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 Mifuyu	10:30~11:30 Pilates Workout Yuka	10:30~11:30 Back&Spine Yuka	10:30~11:30 Basic 📌 YUKINA
12:00	12:00~13:00 Basic 📌 makiho	12:00~13:00 Body Balance Mifuyu	12:00~13:00 Back&Arm 📌 Mifuyu		12:00~13:00 Basic 📌 未定	12:30~13:30 Basic 📌 YUKINA	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 YUKINA	12:00~13:00 Jump to Burn Yuka
13:30	13:30~14:30 Release&Strength Yuka	13:30~14:30 Power up Control YUKINA	13:30~14:30 Advance Yuka		13:30~14:30 Body Balance Mifuyu	未定	13:30~14:30 Waist 📌 Yuka	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 YUKINA
15:00		15:00~16:00 Back&Arm 📌 Mifuyu	15:00~16:00 Basic 📌 Mifuyu					
17:00		17:30~18:30 Basic 📌 未定						
18:00	18:00~19:00 Power up Control YUKINA				18:00~19:00 Hip&Leg 📌 YUKINA	18:00~19:00 Basic 📌 未定	18:00~19:00 Stretch&Conditioning 📌 YUKINA	18:00~19:00 Back&Arm 📌 Mifuyu
19:30	19:30~20:30 Basic 📌 未定				19:30~20:30 Back&Arm 📌 Mifuyu	19:30~20:30 Power up Control YUKINA	19:30~20:30 Basic 📌 未定	19:30~20:30 Back&Spine Yuka
21:00	21:00~22:00 Back&Arm 📌 YUKINA				21:00~22:00 Basic 📌 YUKINA	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 YUKINA	21:00~22:00 Back&Arm 📌 YUKINA	21:00~22:00 Body Balance Mifuyu

📌: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう!

## 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)