



pilates

# pilates K 所沢店 Lesson Schedule

更新日2024/7/18

2024/7/1~2024/7/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)	7月8日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Back&Arm 📌 YUKINA	10:30~11:30 Basic 📌 Mei	10:30~11:30 Pilates Barre YUKINA	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 YUKINA	10:30~11:30 Basic 📌 Sena.K	10:30~11:30 Power up Control YUKINA	close
12:00		12:00~13:00 Basic 📌 Mei	12:30~13:30 Advance Yuka	12:00~13:00 Basic 📌 Mei	12:00~13:00 Power up Control YUKINA	12:00~13:00 Back&Arm 📌 YUKINA	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Sena.K	
13:30		13:30~14:30 Power up Control YUKINA		13:30~14:30 Stretch&Conditioning 📌 YUKINA	13:30~14:30 Basic 📌 Mei	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Sena.K	13:30~14:30 Pilates Barre YUKINA	
15:00							15:00~16:00 Pilates Barre YUKINA	
17:00			17:30~18:30 Basic 📌 Mei					
18:00		18:00~19:00 Pilates Barre YUKINA	18:00~19:00 Basic 📌 Sena.K	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Sena.K	18:00~19:00 Pilates Cardio Yuka			
19:30		19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Sena.K	19:30~20:30 Pilates Workout Yuka	19:30~20:30 Body Balance Yuka	19:30~20:30 Basic 📌 Mei			
21:00		21:00~22:00 Basic 📌 Sena.K	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Sena.K	21:00~22:00 Basic 📌 Mei	21:00~22:00 Back&Spine Yuka			

	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Basic 📌 Mei	10:30~11:30 Waist 📌 Yuka	10:30~11:30 Back&Spine Yuka	10:30~11:30 Body Balance Yuka	10:30~11:30 Pilates Cardio Yuka	10:30~11:30 Basic 📌 Mei	close
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout Yuka	12:30~13:30 Basic 📌 Sena.K	12:00~13:00 Jump to Burn Yuka	12:00~13:00 Basic 📌 Sena.K	12:00~13:00 Stretch&Conditioning 📌 YUKINA	12:00~13:00 Back&Spine Yuka	
13:30	13:30~14:30 Release&Strength Yuka		13:30~14:30 Basic 📌 Sena.K	13:30~14:30 Waist 📌 Yuka	13:30~14:30 Advance Yuka	13:30~14:30 Basic 📌 Mei	
15:00						15:00~16:00 Basic 📌 Mei	
17:00		17:30~18:30 Power up Control YUKINA					
18:00	18:00~19:00 Basic 📌 Mei	18:00~19:00 Pilates Barre YUKINA	18:00~19:00 Back&Arm 📌 YUKINA	18:00~19:00 Basic 📌 Mei			
19:30	19:30~20:30 Back&Arm 📌 YUKINA	19:30~20:30 Basic 📌 Mei	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 YUKINA	19:30~20:30 Power up Control YUKINA			
21:00	21:00~22:00 Power up Control YUKINA	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📌 YUKINA	21:00~22:00 Basic 📌 Mei	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 YUKINA			

📌: 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

2024/7/16~2024/7/31

	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ YUKINA	10:30~11:30 Power up Control YUKINA	10:30~11:30 Basic ♪ Sena.K	10:30~11:30 Pilates Barre YUKINA	10:30~11:30 Power up Control YUKINA	10:30~11:30 Advance Jyuli	close	10:30~11:30 Waist ♪ Yuka
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Mei	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Sena.K	12:00~13:00 Waist ♪ Ami.H	12:00~13:00 Back&Arm ♪ YUKINA	12:00~13:00 Back&Spine YUKINA	12:00~13:00 Basic ♪ Sena.K		12:00~13:00 Pilates Cardio Yuka
13:30	13:30~14:30 Pilates Barre YUKINA		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Sena.K	13:30~14:30 Basic ♪ Sena.K	13:30~14:30 Basic ♪ Mei	13:30~14:30 Jump to Burn Jyuli		13:30~14:30 Basic ♪ Mei
15:00					15:00~16:00 Body Balance misaki	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Sena.K		
17:00					17:30~18:30 Basic ♪ Mei			
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Jyuli	18:00~19:00 Basic ♪ Mei	18:00~19:00 Release&Strength Mao	18:00~19:00 Waist ♪ Itsuki				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Sena.K
19:30	19:30~20:30 Advance Jyuli	19:30~20:30 Back&Spine Chinatsu	19:30~20:30 Basic ♪ Mei	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Sena.K				19:30~20:30 Basic ♪ Sena.K
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Mei	21:00~22:00 Waist ♪ Chinatsu	21:00~22:00 Pilates Cardio Miyuki	21:00~22:00 Basic ♪ Mei				21:00~22:00 Body Balance ayaka

	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Mei	10:30~11:30 Waist ♪ Yuuki	10:30~11:30 Basic ♪ Mei	10:30~11:30 Back&Spine YUKINA	10:30~11:30 Basic ♪ Mei	close	10:30~11:30 Pilates Barre Itsuki	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Sena.K
12:00	12:30~13:30 Body Balance sakura	12:00~13:00 Back&Spine Yuuki	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ YUKINA	12:00~13:00 Basic ♪ Sena.K	12:00~13:00 Release&Strength Chinatsu		12:00~13:00 Basic ♪ Mei	12:30~13:30 Basic ♪ Mei
13:30		13:30~14:30 Basic ♪ Mei	13:30~14:30 Power up Control YUKINA	13:30~14:30 Pilates Barre YUKINA	13:30~14:30 Basic ♪ Mei		13:30~14:30 Jump to Burn Itsuki	
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Sena.K	15:00~16:00 Advance Chinatsu			
17:00				17:30~18:30 Basic ♪ Mei				
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ YUKINA	18:00~19:00 Basic ♪ Mei	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Sena.K				18:00~19:00 Basic ♪ Sena.K	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ YUKINA
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Sena.K	19:30~20:30 Back&Arm ♪ YUKINA	19:30~20:30 Basic ♪ Sena.K				19:30~20:30 Body Balance Eri	19:30~20:30 Basic ♪ Mei
21:00	21:00~22:00 Back&Spine YUKINA	21:00~22:00 Pilates Barre YUKINA	21:00~22:00 Back&Arm ♪ YUKINA				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Sena.K	21:00~22:00 Power up Control YUKINA

♪: 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）