



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)