



pilates

pilates K 所沢店 Lesson Schedule

更新日2024/6/13

2024/6/1~2024/6/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ YUKINA	close	10:30~11:30 Basic ♪ Mifuyu	10:30~11:30 Power up Control YUKINA	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Mifuyu	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mifuyu	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ YUKINA	
12:00	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Mifuyu		12:00~13:00 Pilates Barre YUKINA	12:00~13:00 Basic ♪ Mifuyu	12:00~13:00 Back&Arm ♪ YUKINA	12:00~13:00 Jump to Burn Yuka	12:00~13:00 Basic ♪ Sena	
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ YUKINA		13:30~14:30 Back&Arm ♪ Mifuyu	18:00~19:00 Waist ♪ Yuka	18:00~19:00 Release&Strength Yuka	18:00~19:00 Basic ♪ Sena	18:00~19:00 Back&Spine Yuka	
15:00	15:00~16:00 Body Balance Mifuyu		19:30~20:30 Advance Yuka	19:30~20:30 Basic ♪ Sena	19:30~20:30 Basic ♪ Sena	19:30~20:30 Pilates Barre YUKINA	19:30~20:30 Basic ♪ Sena	
17:00	18:00		21:00	10:30~11:30 Basic ♪ Mifuyu	12:00~13:00 Pilates Barre YUKINA	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Mifuyu	15:00~16:00 Body Balance Mifuyu	17:30~18:30 Basic ♪ Sena
18:00	19:30		21:00	10:30~11:30 Power up Control YUKINA	12:00~13:00 Back&Arm ♪ YUKINA	13:30~14:30 Pilates Cardio Mifuyu	15:00~16:00 Body Balance Mifuyu	17:30~18:30 Basic ♪ Sena
19:30	21:00		10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Mifuyu	12:00~13:00 Basic ♪ Mifuyu	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Mifuyu	15:00~16:00 Body Balance Mifuyu	17:30~18:30 Basic ♪ Sena	18:00~19:00 Back&Spine Yuka
21:00	10:30~11:30 Pilates Cardio Mifuyu		12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Mifuyu	13:30~14:30 Basic ♪ Mifuyu	15:00~16:00 Body Balance Mifuyu	17:30~18:30 Basic ♪ Sena	18:00~19:00 Back&Spine Yuka	19:30~20:30 Pilates Barre YUKINA
	10:30~11:30 Pilates Cardio Mifuyu		12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Mifuyu	13:30~14:30 Basic ♪ Mifuyu	15:00~16:00 Body Balance Mifuyu	17:30~18:30 Basic ♪ Sena	18:00~19:00 Back&Spine Yuka	19:30~20:30 Pilates Barre 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

2024/6/16~2024/6/30

	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Sena	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Ruan	10:30~11:30 Basic ♪ Sena	10:30~11:30 Pilates Barre YUKINA	10:30~11:30 Back&Spine Yuka	10:30~11:30 Basic ♪ Sena	10:30~11:30 Jump to Burn Yuka
12:00	12:00~13:00 Power up Control YUKINA		12:00~13:00 Power up Control YUKINA	12:30~13:30 Body Balance Yuka	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Ruan	12:00~13:00 Basic ♪ Sena	12:00~13:00 Power up Control YUKINA	12:00~13:00 Basic ♪ Sena
13:30	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Yuka		13:30~14:30 Basic ♪ Arisa		13:30~14:30 Back&Arm ♪ YUKINA	13:30~14:30 Waist ♪ Yuka	13:30~14:30 Pilates Cardio Yuka	13:30~14:30 Pilates Workout Yuka
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ YUKINA						15:00~16:00 Basic ♪ Sena	15:00~16:00 Basic ♪ Sena
17:00							17:30~18:30 Back&Spine Yuka	
18:00			18:00~19:00 Pilates Barre YUKINA	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ YUKINA	18:00~19:00 Body Balance Yuka	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mifuyu		
19:30			19:30~20:30 Basic ♪ Sena	19:30~20:30 Power up Control YUKINA	19:30~20:30 Basic ♪ Sena	19:30~20:30 Advance Yuka		
21:00			21:00~22:00 Back&Arm ♪ YUKINA	21:00~22:00 Basic ♪ Sena	21:00~22:00 Pilates Cardio Yuka	21:00~22:00 Body Balance Mifuyu		

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Basic ♪ Sena	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Ruan	10:30~11:30 Back&Spine Yuka	10:30~11:30 Pilates Workout Yuka	10:30~11:30 Jump to Burn Yuka	10:30~11:30 Basic ♪ Yuka
12:00		12:00~13:00 Advance Yuka	12:30~13:30 Basic ♪ Sena	12:00~13:00 Basic ♪ Sena	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ YUKINA	12:00~13:00 Basic ♪ Sena	12:00~13:00 Back&Arm ♪ YUKINA
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ 未定		13:30~14:30 Waist ♪ Yuka	13:30~14:30 Jump to Burn Yuka	13:30~14:30 Power up Control YUKINA	13:30~14:30 Pilates Cardio Yuka
15:00						15:00~16:00 Waist ♪ Yuka	15:00~16:00 Pilates Barre YUKINA
17:00						17:30~18:30 Hip&Leg ♪ 未定	
18:00			18:00~19:00 Back&Spine Yuki	18:00~19:00 Jump to Burn Yuka	18:00~19:00 Advance Yuka	18:00~19:00 Basic ♪ Sena	
19:30			19:30~20:30 Waist ♪ Yuka	19:30~20:30 Basic ♪ Arisa	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ 未定	19:30~20:30 Pilates Barre YUKINA	
21:00			21:00~22:00 Release&Strength Yuka	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Yuka	21:00~22:00 Basic ♪ Sena	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ 未定	

♪：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）