



pilates

# pilates K 所沢店 Lesson Schedule

更新日2024/8/17

2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Advance Eri	10:30~11:30 Pilates Barre YUKINA	10:30~11:30 Basic 📌 Mei.D	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 Ituki	10:30~11:30 Basic 📌 Sena.K	10:30~11:30 Back&Spine Ituki
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Sena.K	12:00~13:00 Basic 📌 YUKINA	12:00~13:00 Power up Control YUKINA		12:00~13:00 Basic 📌 YUKINA	12:30~13:30 Hip&Leg 📌 Sena.K	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Sena.K
13:30	13:30~14:30 Basic 📌 Sena.K	13:30~14:30 Pilates Workout Sazuki	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Sena.K		13:30~14:30 Jump to Burn Ituki	13:30~14:30 Waist 📌 Ituki	
15:00		15:00~16:00 Back&Spine YUKINA	15:00~16:00 Back&Arm 📌 YUKINA				
17:00		17:30~18:30 Basic 📌 Mei.D					
18:00	18:00~19:00 Basic 📌 Mei.D				18:00~19:00 Basic 📌 Mei.D	18:00~19:00 Power up Control YUKINA	18:00~19:00 Basic 📌 Sena.K
19:30	19:30~20:30 Release&Strength miyuki				19:30~20:30 Waist 📌 Mei.D	19:30~20:30 Basic 📌 Mei.D	19:30~20:30 Back&Arm 📌 YUKINA
21:00	21:00~22:00 Waist 📌 Mei.D				21:00~22:00 Pilates Cardio Sazuki	21:00~22:00 Back&Arm 📌 YUKINA	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📌 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時間前を切ったの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

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ Mei.D	10:30~11:30 Basic ♪ Mei.D	10:30~11:30 Pilates Cardio miyuki	close	10:30~11:30 Waist ♪ Mei.D	10:30~11:30 Basic ♪ Mei.D	10:30~11:30 Pilates Barre Haru	10:30~11:30 Basic ♪ Mei.D
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Mei.D	12:00~13:00 Body Balance Yuuki	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Sena.K		12:00~13:00 Pilates Cardio Yuka	12:30~13:30 Waist ♪ Mei.D	12:00~13:00 Basic ♪ Mei.D	12:00~13:00 Pilates Workout Yuka
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn j.	13:30~14:30 Waist ♪ Mei.D	13:30~14:30 Back&Spine Yuka		13:30~14:30 Basic ♪ Mei.D		13:30~14:30 Advance Haru	13:30~14:30 Advance Haru
15:00		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Sena.K	15:00~16:00 Basic ♪ Sena.K					
17:00		17:30~18:30 Basic ♪ Sena.K						
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ YUKINA					18:00~19:00 Power up Control YUKINA		18:00~19:00 Back&Spine YUKINA
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Sena.K						19:30~20:30 Basic ♪ Sena.K	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Sena.K
21:00	21:00~22:00 Back&Spine YUKINA						21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Sena.K	21:00~22:00 Basic ♪ YUKINA

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm ♪ YUKINA	10:30~11:30 Basic ♪ Mei.D	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Sena.K	10:30~11:30 Jump to Burn Itsuki	10:30~11:30 Waist ♪ Mei.D	10:30~11:30 Pilates Cardio Marin	10:30~11:30 Power up Control YUKINA
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Sena.K	12:00~13:00 Back&Spine Yuuki		12:00~13:00 Basic ♪ Sena.K	12:30~13:30 Waist ♪ Sena.K	12:00~13:00 Pilates Barre YUKINA	12:00~13:00 Waist ♪ Mei.D	12:00~13:00 Basic ♪ Sena.K
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Mei.D	13:30~14:30 Waist ♪ Mei.D		13:30~14:30 Advance Yuka			13:30~14:30 Basic ♪ Mei.D	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Marin
15:00	15:00~16:00 Power up Control YUKINA	15:00~16:00 Body Balance Yuuki						
17:00	17:30~18:30 Waist ♪ Sena.K							
18:00							18:00~19:00 Waist ♪ Mei.D	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ YUKINA
19:30								19:30~20:30 Jump to Burn Itsuki
21:00								21:00~22:00 Basic ♪ Mei.D

♪：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）