



pilates

pilates K 所沢店 Lesson Schedule

更新日2024/7/15

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	10:30~11:30 Body Balance Yuuki	10:30~11:30 Basic 📌 Sena	10:30~11:30 Back&Spine YUKINA	close	10:30~11:30 Jump to Burn Yuka	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Sena	10:30~11:30 Pilates Cardio Yuka
12:00	12:00~13:00 Power up Control YUKINA	12:00~13:00 Basic 📌 Mei	12:00~13:00 Pilates Cardio Yuka	12:00~13:00 Advance Yuka		12:00~13:00 Back&Arm 📌 YUKINA	12:30~13:30 Basic 📌 Mei	12:00~13:00 Basic 📌 Sena
13:30	13:30~14:30 Basic 📌 Sena	13:30~14:30 Stretch&Conditioning 📌 Yuuki	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Sena	13:30~14:30 Basic 📌 YUKINA		13:30~14:30 Body Balance Yuka		13:30~14:30 Release&Strength Yuka
15:00			15:00~16:00 Release&Strength Yuka	15:00~16:00 Waist 📌 Yuka				
17:00			17:30~18:30 Basic 📌 Mei					
18:00	18:00~19:00 Waist 📌 Yuka	18:00~19:00 Pilates Barre YUKINA				18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Sena	18:00~19:00 Basic 📌 Mei	18:00~19:00 Power up Control YUKINA
19:30	19:30~20:30 Back&Spine YUKINA	19:30~20:30 Basic 📌 Mei				19:30~20:30 Power up Control YUKINA	19:30~20:30 Pilates Barre YUKINA	19:30~20:30 Basic 📌 Mei
21:00	21:00~22:00 Pilates Workout Yuka	21:00~22:00 Back&Arm 📌 YUKINA				21:00~22:00 Basic 📌 Sena	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 Yuka	10:30~11:30 Pilates Barre YUKINA	10:30~11:30 Basic 📌 Mei	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 Ituki	10:30~11:30 Pilates Cardio Yuka	10:30~11:30 Back&Spine Ituki
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Sena	12:00~13:00 Basic 📌 Mei	12:00~13:00 Power up Control YUKINA		12:00~13:00 Basic 📌 YUKINA	12:30~13:30 Hip&Leg 📌 Sena	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Sena
13:30	13:30~14:30 Basic 📌 Sena	13:30~14:30 Pilates Workout Yuka	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Sena		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 Back&Arm 📌 Yuka					
18:00	18:00~19:00 Basic 📌 Mei				18:00~19:00 Basic 📌 Mei	18:00~19:00 Power up Control YUKINA	18:00~19:00 Basic 📌 Sena
19:30	19:30~20:30 Release&Strength Yuka				19:30~20:30 Body Balance Yuka	19:30~20:30 Basic 📌 Mei	19:30~20:30 Back&Arm 📌 YUKINA
21:00	21:00~22:00 Waist 📌 Yuka				21:00~22:00 Advance Yuka	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 Release&Strength Yuka	10:30~11:30 Basic ♪ Mei	10:30~11:30 Pilates Cardio Yuka	close	10:30~11:30 Waist ♪ 未定	10:30~11:30 Body Balance Yuka	10:30~11:30 Jump to Burn Yuka	10:30~11:30 Basic ♪ Mei
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Mei	12:00~13:00 Body Balance Yuka	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Sena		12:00~13:00 Pilates Cardio Yuka	12:30~13:30 Basic ♪ Mei	12:00~13:00 Basic ♪ Mei	12:00~13:00 Pilates Workout Yuka
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn Yuka	13:30~14:30 Waist ♪ 未定	13:30~14:30 Back&Spine Yuka		13:30~14:30 Back&Arm ♪ Yuka		13:30~14:30 Advance Yuka	13:30~14:30 Waist ♪ 未定
15:00		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Sena	15:00~16:00 Basic ♪ Sena					
17:00		17:30~18:30 Basic ♪ Sena						
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ YUKINA				18:00~19:00 Power up Control YUKINA	18:00~19:00 Back&Spine YUKINA	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Sena	18:00~19:00 Basic ♪ Sena
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Sena				19:30~20:30 Basic ♪ Sena	19:30~20:30 Waist ♪ 未定	19:30~20:30 Power up Control YUKINA	19:30~20:30 Back&Arm ♪ YUKINA
21:00	21:00~22:00 Back&Spine YUKINA				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Sena	21:00~22:00 Basic ♪ YUKINA	21:00~22:00 Waist ♪ 未定	21:00~22:00 Pilates Barre 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	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Sena	10:30~11:30 Jump to Burn Ituki	10:30~11:30 Waist ♪ 未定	10:30~11:30 Pilates Cardio Marin	10:30~11:30 Power up Control YUKINA
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Sena	12:00~13:00 Back&Spine Yuuki		12:00~13:00 Basic ♪ Sena	12:30~13:30 Waist ♪ 未定	12:00~13:00 Pilates Barre YUKINA	12:00~13:00 Waist ♪ 未定	12:00~13:00 Basic ♪ Sena
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Mei	13:30~14:30 Waist ♪ 未定		13:30~14:30 Advance Yuka		13:30~14:30 Basic ♪ Mei	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Marin	13:30~14:30 Body Balance Yuka
15:00	15:00~16:00 Power up Control YUKINA	15:00~16:00 Body Balance Yuuki						15:00~16:00 Waist ♪ 未定
17:00	17:30~18:30 Waist ♪ 未定							17:30~18:30 Back&Spine YUKINA
18:00				18:00~19:00 Waist ♪ 未定	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ YUKINA	18:00~19:00 Basic ♪ Sakura	18:00~19:00 Back&Arm ♪ YUKINA	
19:30				19:30~20:30 Jump to Burn Yuka	19:30~20:30 Basic ♪ Sena	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ YUKINA	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Ruan	
21:00				21:00~22:00 Basic ♪ Mei	21:00~22:00 Pilates Barre YUKINA	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Sakura	21:00~22:00 Pilates Workout Ruan	

♪: 体験可能レッスン

今月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)