

## pilatesK所沢店【4月1日～4月8日スケジュール】

2025年4月3日更新

| 04/01                                              | 04/02                                  | 04/03                                   | 04/04                                    | 04/05                                     | 04/06                                    | 04/07 | 04/08                                     |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-------|-------------------------------------------|
| 火                                                  | 水                                      | 木                                       | 金                                        | 土                                         | 日                                        | 月     | 火                                         |
| 10:30～11:30<br>Pilates Cardio<br>Mei.D             | 10:30～11:30<br>Body Balance<br>arisa   | 10:30～11:30<br>Basic<br>YUKINA          | 10:30～11:30<br>Hip&Leg<br>YUKINA         | 10:30～11:30<br>Power up Control<br>YUKINA | 10:30～11:30<br>Release&Strength<br>arisa | close | 10:30～11:30<br>Hip&Leg<br>YUKINA          |
| 12:00～13:00<br>Stretch<br>& Conditioning<br>YUKINA | 12:30～13:30<br>Back&Arm<br>arisa       | 12:00～13:00<br>Animal Stretch<br>YUKINA | 12:00～13:00<br>Basic<br>Rimi.Y           | 12:00～13:00<br>Pilates Barre<br>Mei.D     | 12:00～13:00<br>Waist<br>Mei.D            |       | 12:00～13:00<br>Power up Control<br>YUKINA |
| 13:30～14:30<br>Waist<br>Mei.D                      |                                        | 13:30～14:30<br>Hip&Leg<br>Mei.D         | 13:30～14:30<br>Pilates Workout<br>arisa  | 13:30～14:30<br>Basic<br>Rimi.Y            | 13:30～14:30<br>Advance<br>arisa          |       | 13:30～14:30<br>Basic<br>Rimi.Y            |
|                                                    |                                        |                                         |                                          | 15:00～16:00<br>Back&Arm<br>Mei.D          | 15:00～16:00<br>Basic<br>Mei.D            |       |                                           |
|                                                    |                                        |                                         |                                          |                                           |                                          |       |                                           |
|                                                    |                                        |                                         |                                          | 17:30～18:30<br>Basic<br>Rimi.Y            |                                          |       |                                           |
| 18:00～19:00<br>Hip&Leg<br>arisa                    | 18:00～19:00<br>Waist<br>Mei.D          | 18:00～19:00<br>Back&Arm<br>Mei.D        | 18:00～19:00<br>Basic<br>Rimi.Y           |                                           |                                          |       | 18:00～19:00<br>Pilates Cardio<br>Mei.D    |
| 19:30～20:30<br>Body Balance<br>arisa               | 19:30～20:30<br>Basic<br>Rimi.Y         | 19:30～20:30<br>Pilates Barre<br>arisa   | 19:30～20:30<br>Back&Arm<br>YUKINA        |                                           |                                          |       | 19:30～20:30<br>Basic<br>Rimi.Y            |
| 21:00～22:00<br>Basic<br>Rimi.Y                     | 21:00～22:00<br>Pilates Cardio<br>Mei.D | 21:00～22:00<br>Waist<br>arisa           | 21:00～22:00<br>Release&Strength<br>arisa |                                           |                                          |       | 21:00～22:00<br>Waist<br>Mei.D             |

## pilatesK所沢店【4月9日～4月16日スケジュール】

| 04/09                                              | 04/10                                 | 04/11                                  | 04/12                                    | 04/13                                   | 04/14 | 04/15                                | 04/16                                     |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|--------------------------------------|-------------------------------------------|
| 水                                                  | 木                                     | 金                                      | 土                                        | 日                                       | 月     | 火                                    | 水                                         |
| 10:30～11:30<br>Basic<br>Mei.D                      | 10:30～11:30<br>Back&Spine<br>YUKINA   | 10:30～11:30<br>Pilates Cardio<br>Mei.D | 10:30～11:30<br>Basic<br>Mei.D            | 10:30～11:30<br>Hip&Leg<br>arisa         | close | 10:30～11:30<br>Advance<br>arisa      | 10:30～11:30<br>Power up Control<br>YUKINA |
| 12:30～13:30<br>Pilates Barre<br>Mei.D              | 12:00～13:00<br>Basic<br>Rimi.Y        | 12:00～13:00<br>Waist<br>Mei.D          | 12:00～13:00<br>Back&Arm<br>YUKINA        | 12:00～13:00<br>Animal Stretch<br>YUKINA |       | 12:00～13:00<br>Back&Arm<br>YUKINA    | 12:30～13:30<br>Basic<br>YUKINA            |
|                                                    | 13:30～14:30<br>Back&Arm<br>YUKINA     | 13:30～14:30<br>Basic<br>Rimi.Y         | 13:30～14:30<br>Pilates Workout<br>arisa  | 13:30～14:30<br>Basic<br>arisa           |       | 13:30～14:30<br>Body Balance<br>arisa |                                           |
|                                                    |                                       |                                        | 15:00～16:00<br>Waist<br>Mei.D            | 15:00～16:00<br>Pilates Barre<br>YUKINA  |       |                                      |                                           |
|                                                    |                                       |                                        |                                          |                                         |       |                                      |                                           |
|                                                    |                                       |                                        | 17:30～18:30<br>Release&Strength<br>arisa |                                         |       |                                      |                                           |
| 18:00～19:00<br>Hip&Leg<br>arisa                    | 18:00～19:00<br>Basic<br>Rimi.Y        | 18:00～19:00<br>Advance<br>arisa        |                                          |                                         |       | 18:00～19:00<br>Back&Spine<br>YUKINA  | 18:00～19:00<br>Waist<br>Mei.D             |
| 19:30～20:30<br>Animal Stretch<br>YUKINA            | 19:30～20:30<br>Body Balance<br>arisa  | 19:30～20:30<br>Basic<br>Rimi.Y         |                                          |                                         |       | 19:30～20:30<br>Hip&Leg<br>Mei.D      | 19:30～20:30<br>Basic<br>Rimi.Y            |
| 21:00～22:00<br>Stretch<br>& Conditioning<br>YUKINA | 21:00～22:00<br>Pilates Barre<br>arisa | 21:00～22:00<br>Hip&Leg<br>arisa        |                                          |                                         |       | 21:00～22:00<br>Basic<br>Mei.D        | 21:00～22:00<br>Pilates Cardio<br>Mei.D    |

👉: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。

## pilatesK所沢店【4月17日～24日スケジュール】

2025年4月3日更新

| 04/17                                                                                                                                | 04/18                                                                                                                                | 04/19                                                                                                              | 04/20                                                                                                             | 04/21 | 04/22                                                                                                                 | 04/23                                                                                                                                  | 04/24                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 木                                                                                                                                    | 金                                                                                                                                    | 土                                                                                                                  | 日                                                                                                                 | 月     | 火                                                                                                                     | 水                                                                                                                                      | 木                                                                                                                     |
| 10:30～11:30<br>Basic <br>Mei.D                      | 10:30～11:30<br>Back&Arm <br>arisa                   | 10:30～11:30<br>Hip&Leg <br>YUKINA | 10:30～11:30<br>Back&Spine<br>YUKINA                                                                               | close | 10:30～11:30<br>Back&Arm <br>YUKINA | 10:30～11:30<br>Hip&Leg <br>YUKINA                   | 10:30～11:30<br>Release&Strength<br>arisa                                                                              |
| 12:00～13:00<br>Stretch<br>& Conditioning <br>YUKINA | 12:00～13:00<br>Hip&Leg <br>arisa                    | 12:00～13:00<br>Pilates Cardio<br>Mei.D                                                                             | 12:00～13:00<br>Basic <br>arisa.O |       | 12:00～13:00<br>Basic <br>arisa.O   | 12:30～13:30<br>Pilates Workout<br>arisa.O                                                                                              | 12:00～13:00<br>Waist <br>arisa     |
| 13:30～14:30<br>Pilates Barre<br>Mei.D                                                                                                | 13:30～14:30<br>Basic <br>YUKINA                     | 13:30～14:30<br>Basic <br>Rimi.Y   | 13:30～14:30<br>Power up Control<br>YUKINA                                                                         |       | 13:30～14:30<br>Back&Spine<br>YUKINA                                                                                   |                                                                                                                                        | 13:30～14:30<br>Pilates Cardio<br>Mei.D                                                                                |
|                                                                                                                                      |                                                                                                                                      | 15:00～16:00<br>Pilates Barre<br>Mei.D                                                                              | 15:00～16:00<br>Basic <br>arisa.O |       |                                                                                                                       |                                                                                                                                        |                                                                                                                       |
|                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |                                                                                                                    |                                                                                                                   |       |                                                                                                                       |                                                                                                                                        |                                                                                                                       |
|                                                                                                                                      |                                                                                                                                      | 17:30～18:30<br>Basic <br>Rimi.Y   |                                                                                                                   |       |                                                                                                                       |                                                                                                                                        |                                                                                                                       |
| 18:00～19:00<br>Hip&Leg <br>YUKINA                   | 18:00～19:00<br>Basic <br>arisa                      |                                                                                                                    |                                                                                                                   |       | 18:00～19:00<br>Basic <br>arisa.O   | 18:00～19:00<br>Pilates Cardio<br>arisa                                                                                                 | 18:00～19:00<br>Pilates Barre<br>YUKINA                                                                                |
| 19:30～20:30<br>Back&Arm <br>arisa                   | 19:30～20:30<br>Power up Control<br>YUKINA                                                                                            |                                                                                                                    |                                                                                                                   |       | 19:30～20:30<br>Advance<br>arisa                                                                                       | 19:30～20:30<br>Stretch<br>& Conditioning <br>YUKINA | 19:30～20:30<br>Basic <br>Mei.D     |
| 21:00～22:00<br>Pilates Workout<br>arisa                                                                                              | 21:00～22:00<br>Stretch<br>& Conditioning <br>YUKINA |                                                                                                                    |                                                                                                                   |       | 21:00～22:00<br>Waist <br>arisa     | 21:00～22:00<br>Basic <br>arisa                      | 21:00～22:00<br>Back&Arm <br>YUKINA |

## pilatesK所沢店【4月25日～4月30日スケジュール】

| 04/25                                                                                                                | 04/26                                                                                                               | 04/27                                                                                                                | 04/28 | 04/29                                                                                                                | 04/30                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 金                                                                                                                    | 土                                                                                                                   | 日                                                                                                                    | 月     | 火                                                                                                                    | 水                                                                                                                    |
| 10:30～11:30<br>Hip&Leg <br>YUKINA | 10:30～11:30<br>Animal Stretch<br>YUKINA                                                                             | 10:30～11:30<br>Basic <br>Mei.D    | close | 10:30～11:30<br>Back&Spine<br>arisa                                                                                   | 10:30～11:30<br>Pilates Cardio<br>Mei.D                                                                               |
| 12:00～13:00<br>Body Balance<br>arisa                                                                                 | 12:00～13:00<br>Waist <br>Mei.D   | 12:00～13:00<br>Pilates Barre<br>arisa                                                                                |       | 12:00～13:00<br>Hip&Leg <br>YUKINA | 12:30～13:30<br>Waist <br>Mei.D  |
| 13:30～14:30<br>Animal Stretch<br>YUKINA                                                                              | 13:30～14:30<br>Back&Spine<br>YUKINA                                                                                 | 13:30～14:30<br>Back&Arm <br>Mei.D |       | 13:30～14:30<br>Advance<br>arisa                                                                                      |                                                                                                                      |
|                                                                                                                      | 15:00～16:00<br>Basic <br>Mei.D   | 15:00～16:00<br>Body Balance<br>arisa                                                                                 |       | 15:00～16:00<br>Basic <br>YUKINA   |                                                                                                                      |
|                                                                                                                      |                                                                                                                     |                                                                                                                      |       |                                                                                                                      |                                                                                                                      |
|                                                                                                                      | 17:30～18:30<br>Hip&Leg <br>Mei.D |                                                                                                                      |       | 17:30～18:30<br>Waist <br>arisa    |                                                                                                                      |
| 18:00～19:00<br>Basic <br>Ai.I     |                                                                                                                     |                                                                                                                      |       |                                                                                                                      | 18:00～19:00<br>Basic <br>YUKINA |
| 19:30～20:30<br>Back&Spine<br>arisa                                                                                   |                                                                                                                     |                                                                                                                      |       |                                                                                                                      | 19:30～20:30<br>Body Balance<br>arisa                                                                                 |
| 21:00～22:00<br>Basic <br>Ai.I     |                                                                                                                     |                                                                                                                      |       |                                                                                                                      | 21:00～22:00<br>Back&Spine<br>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）