

pilates K 所沢店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/07/23	更新
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mei.D	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mei.D	10:30 ~ 11:30 Waist Mei.D	10:30 ~ 11:30 Basic MIO.M	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mei.D	10:30 ~ 11:30 Basic MIO.M	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre YUKINA
12:00 ~ 13:00 Basic Mio.M	12:30 ~ 13:30 Animal Stretch YUKINA	12:00 ~ 13:00 Basic MIO.M	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Mei.D	12:00 ~ 13:00 Basic Rio.k	12:30 ~ 13:30 Shape up waist YUKINA		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning YUKINA
13:30 ~ 14:30 jump to burn Mei.D		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Mei.D	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mei.D	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre YUKINA	14:30 ~ 15:30 Basic MIO.M		13:30 ~ 14:30 Basic Rio.k
				15:00 ~ 16:00 Waist Mei.D	16:30 ~ 17:30 Back & Spine YUKINA		
				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg YUKINA			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg YUKINA	18:00 ~ 19:00 Basic Rio.k	18:00 ~ 19:00 Power up Control YUKINA	18:00 ~ 19:00 Basic Rio.k				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mei.D
19:30 ~ 20:30 Basic Rio.k	19:30 ~ 20:30 Shape up waist YUKINA	19:30 ~ 20:30 Basic Rio.k	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yume				19:30 ~ 20:30 jump to burn Mei.D
21:00 ~ 22:00 Back & Spine YUKINA	21:00 ~ 22:00 Basic Rio.k	21:00 ~ 22:00 Back & Arm YUKINA	21:00 ~ 22:00 Advance Yume				21:00 ~ 22:00 Basic Rio.k

pilates K 所沢店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/07/23	更新
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Shape up waist YUKINA	10:30 ~ 11:30 Basic Kaoru.H	10:30 ~ 11:30 Back & Spine YUKINA	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Yume	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mei.D	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg arisa.O	10:30 ~ 11:30 Basic MIO.M
12:30 ~ 13:30 Basic Rio.k	12:00 ~ 13:00 Power up Control YUKINA	12:00 ~ 13:00 Waist Nazuna.A	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg YUKINA	12:30 ~ 13:30 Basic Rio.k		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mei.D	12:30 ~ 13:30 Advance Yume
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kaoru.H	13:30 ~ 14:30 Shape up waist YUKINA	13:30 ~ 14:30 Basic Rio.k	14:30 ~ 15:30 jump to burn Mei.D		13:30 ~ 14:30 Body Balance arisa.O	
			15:00 ~ 16:00 Advance Yume	16:30 ~ 17:30 Basic Rio.k			
			17:30 ~ 18:30 Animal Stretch YUKINA				
18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Yume	18:00 ~ 19:00 Basic MIO.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mei.D				18:00 ~ 19:00 Basic Rio.k	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg YUKINA
19:30 ~ 20:30 Basic MIO.M	19:30 ~ 20:30 Waist Mei.D	19:30 ~ 20:30 Basic MIO.M				19:30 ~ 20:30 Back & Arm YUKINA	19:30 ~ 20:30 Back & Spine YUKINA
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Mei.D	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Mei.D	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Mei.D				21:00 ~ 22:00 Power up Control YUKINA	21:00 ~ 22:00 Waist Rio.k

👉：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 K 所沢店		【 07/17 ~ 07/24 】		スケジュール		2025/07/23	更新
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 jump to burn Mei.D	10:30 ~ 11:30 Back & Arm👉	10:30 ~ 11:30 Basic👉 MIO.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance Mei.D	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength YUKINA	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre YUKINA	10:30 ~ 11:30 Waist👉 Rio.k
12:00 ~ 13:00 Basic👉 MIO.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg👉 Mei.D	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Mei.D	12:30 ~ 13:30 Power up Control YUKINA		12:00 ~ 13:00 Basic👉 MIO.M	12:30 ~ 13:30 Power up Control mayumi	12:00 ~ 13:00 Basic👉 MIO.M
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Mei.D	13:30 ~ 14:30 Basic👉 MIO.M	13:30 ~ 14:30 Back & Spine YUKINA	14:30 ~ 15:30 Basic👉 MIO.M		13:30 ~ 14:30 Shape up waist YUKINA		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Mei.D
		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg👉 Mei.D	16:30 ~ 17:30 Back & Arm👉 Mei.D				
		17:30 ~ 18:30 Shape up waist YUKINA					
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning👉 YUKINA	18:00 ~ 19:00 Waist👉 Rio.k				18:00 ~ 19:00 Advance Yume	18:00 ~ 19:00 Back & Spine mayumi	18:00 ~ 19:00 Waist👉 Rio.k
19:30 ~ 20:30 Waist👉 Rio.k	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch YUKINA				19:30 ~ 20:30 Basic👉 MIO.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg👉 Mei.D	19:30 ~ 20:30 Basic👉 MIO.M
21:00 ~ 22:00 Shape up waist YUKINA	21:00 ~ 22:00 Basic👉 Rio. k				21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yume	21:00 ~ 22:00 Basic👉 MIO.M	21:00 ~ 22:00 jump to burn Mei.D

pilates K 所沢店		【 07/25 ~ 07/31 】		スケジュール		2025/07/23	更新
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31	
金	土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30 Basic👉 YUKINA	10:30 ~ 11:30 Waist👉 Rio.k	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Yume	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine YUKINA	10:30 ~ 11:30 Basic👉 MIO.M	10:30 ~ 11:30 Waist👉 Rio.k	
12:00 ~ 13:00 Animal Stretch YUKINA	12:00 ~ 13:00 Body Balance Mei.D	12:30 ~ 13:30 Basic👉 MIO.M		12:00 ~ 13:00 Basic👉 MIO.M	12:30 ~ 13:30 jump to burn Mei.D	12:00 ~ 13:00 Basic👉 MIO.M	
13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Yume	13:30 ~ 14:30 jump to burn Mei.D	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Yume		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg👉 YUKINA		13:30 ~ 14:30 Release&Strength mayumi	
	15:00 ~ 16:00 Basic👉 Rio. k	16:30 ~ 17:30 Waist👉 Rio.k					
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm👉 Yume						
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Yume				18:00 ~ 19:00 Back & Arm👉 YUKINA	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Yume	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg👉 Kaoru.H	
19:30 ~ 20:30 Body Balance Mei.D				19:30 ~ 20:30 Basic👉 Rio. k	19:30 ~ 20:30 Back & Arm👉 Mei.D	19:30 ~ 20:30 Power up Control YUKINA	
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning👉 Yume				21:00 ~ 22:00 Waist👉 Rio.k	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Yume	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre 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。