

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

pilates K 所沢店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/08/12 更新	
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Basic Rio.k	10:30 ~ 11:30 Body Balance Mei.D	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MIO.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Yume	10:30 ~ 11:30 Power up Control YUKINA	10:30 ~ 11:30 Basic Rio.k	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MIO.M
12:00 ~ 13:00 Power up Control YUKINA	12:30 ~ 13:30 Back & Arm asami.T		12:00 ~ 13:00 Waist Rio.k	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning YUKINA	12:00 ~ 13:00 Basic MIO.M	12:00 ~ 13:00 Body Balance Mei.D	12:00 ~ 13:00 Basic Mei.D
13:30 ~ 14:30 Waist Rio.k	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Mei.D		13:30 ~ 14:30 Basic MIO.M		13:30 ~ 14:30 Back & Spine YUKINA	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg MIO.M	13:30 ~ 14:30 Shape up waist YUKINA
15:00 ~ 16:00 jump to burn Mei.D	16:30 ~ 17:30 Basic Mei.D						15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Mei.D
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg MIO.M							17:30 ~ 18:30 Back & Spine YUKINA
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm asami.T	18:00 ~ 19:00 Body Balance Mei.D	18:00 ~ 19:00 Back & Arm asami.T	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Yume	
			19:30 ~ 20:30 jump to burn Mei.D	19:30 ~ 20:30 Back & Arm asami.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mei.D	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Yume	
			21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Mei.D	21:00 ~ 22:00 Basic Mei.D	21:00 ~ 22:00 Waist Mei.D	21:00 ~ 22:00 Back & Arm asami.T	

：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時間前を切つて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 K 所沢店		【 08/17 ~ 08/24 】		スケジュール		2025/08/12	更新
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Rio.k	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Mei.D	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 asami.T	10:30 ~ 11:30 Body Balance Mei.D	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌿 YUKINA	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mei.D	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 asami.T
12:30 ~ 13:30 Animal Stretch YUKINA		12:00 ~ 13:00 jump to burn Mei.D	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Mei.D	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 asami.T	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 YUKINA	12:00 ~ 13:00 Waist 🌿 Rio.k	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 YUKINA
14:30 ~ 15:30 Basic 🌿 Rio.k		13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Rio.k		13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 Mei.D	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 asami.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 Mei.D	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌿 asami.T
16:30 ~ 17:30 Release&Strength YUKINA						15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Mei.D	16:30 ~ 17:30 Animal Stretch YUKINA
						17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 Rio.k	
		18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 asami.T	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch YUKINA	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Rio.k	18:00 ~ 19:00 Power up Control YUKINA		
		19:30 ~ 20:30 Waist 🌿 Rio.k	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 Mei.D	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre YUKINA	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Rio.k		
		21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 asami.T	21:00 ~ 22:00 Back & Spine YUKINA	21:00 ~ 22:00 Shape up waist YUKINA	21:00 ~ 22:00 Waist 🌿 Rio.k		

pilates K 所沢店		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール		2025/08/12 更新	
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
月	火	水	木	金	土	日	
close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Rio.k	10:30 ~ 11:30 Release&Strength YUKINA	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Rio.k	10:30 ~ 11:30 Shape up waist YUKINA	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Rio.k	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 YUKINA	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 asami.T	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Rio.k	12:00 ~ 13:00 Back & Spine YUKINA	12:00 ~ 13:00 Waist 🌿 Rio.k	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 asami.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌿 Mei.D	
	13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 Rio.k		13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Rio.k	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🌿 YUKINA	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Yume	14:30 ~ 15:30 Body Balance Mei.D	
					15:00 ~ 16:00 Basic 🌿 Rio.k	16:30 ~ 17:30 Shape up waist YUKINA	
					17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Yume		
	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mei.D	18:00 ~ 19:00 Advance Yume	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Mei.D	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Mei.D			
	19:30 ~ 20:30 Body Balance Mei.D	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 asami.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 asami.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 Mei.D			
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 asami.T	21:00 ~ 22:00 jump to burn Mei.D	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Mei.D	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 asami.T			

🌿 : 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時間前を切つて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。