

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

pilates K 所沢店		【 10/09 ~ 10/16 】			スケジュール			2025/10/02	更新
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Release&Strength	Hip & Leg	Basic	Body Balance		Shape up waist	Basic	Waist		
YUKINA	MIO.M	Mei.D	Mei.D		YUKINA	Rio.k	Rio.k		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		
Leg & Lines	Pilates Cardio	Back & Spine	Basic		Back & Arm	Hip & Leg	Leg & Lines		
YUKINA	Mei.D	YUKINA	MIO.M		Rio.k	MIO.M	YUKINA		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg	Basic	Waist	Hip & Leg		Back & Spine		Basic		
MIO.M	MIO.M	asami.T	MIO.M		YUKINA		Rio.k		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Release&Strength	Back & Arm						
		YUKINA	Rio.k						
		17:30 ~ 18:30							
		Power up Control							
		YUKINA							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm	Leg & Lines				Basic	Pilates Barre	Shape up waist		
Rio.k	YUKINA				Mei.D	Mei.D	YUKINA		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist	Back & Arm				jump to burn	Waist	Hip & Leg		
asami.T	Rio.k				Mei.D	asami.T	MIO.M		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic	Shape up waist				Back & Arm	Pilates Workout	Release&Strength		
Rio.k	YUKINA				asami.T	Mei.D	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 K 所沢店		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2025/10/02	更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Barre	Waist 🌱	Leg & Lines		Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Leg & Lines	Pilates Workout
Mei.D	asami.T	YUKINA		asami.T	asami.T	YUKINA	Mei.D
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🌱	Pilates Workout	Pilates Barre		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱
asami.T	Mei.D	Mei.D		Rio.k	Rio.k	asami.T	MIO.M
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
jump to burn	Basic 🌱	Shape up waist		Waist 🌱		Power up Control	Body Balance
Mei.D	Rio.k	YUKINA		asami.T		YUKINA	Mei.D
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Body Balance	Basic 🌱					
	Mei.D	Mei.D					
	17:30 ~ 18:30						
	Back & Arm 🌱						
	Rio.k						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Spine				Advance	Pilates Cardio	Basic 🌱	Back & Arm 🌱
YUKINA				未定	Mei.D	Rio.k	Rio.k
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Power up Control				Leg & Lines	Back & Spine	Back & Arm 🌱	Waist 🌱
YUKINA				YUKINA	YUKINA	asami.T	asami.T
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🌱				Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱
MIO.M				MIO.M	MIO.M	Rio.k	Rio.k

pilates K 所沢店		【 10/25 ~ 10/31 】		スケジュール		2025/10/02	更新
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Advance	jump to burn	Body Balance	Pilates Cardio	
MIO.M	asami.T		未定	Mei.D	Mei.D	Mei.D	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Body Balance	Pilates Cardio		Shape up waist	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
Mei.D	Mei.D		YUKINA	Rio.k	asami.T	Rio.k	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱		Pilates Barre	Waist 🌱	
Rio.k	Mei.D		Rio.k		Mei.D	asami.T	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
jump to burn	Waist 🌱						
Mei.D	asami.T						
17:30 ~ 18:30							
Basic 🌱							
Rio.k							
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
			asami.T	Rio.k	MIO.M	MIO.M	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Spine	
			MIO.M	MIO.M	YUKINA	YUKINA	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Leg & Lines	Animal Stretch	
			MIO.M	MIO.M	YUKINA	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。