

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

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

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

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