

pilates K 所沢店

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/12/10

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Basic 🍌	Back & Spine	Release&Strength	Shape up waist	Basic 🍌	Animal Stretch		
	YUKINA	Mei.D	Rio.k	YUKINA	Rio.k	YUKINA		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Leg Lines	Back & Spine	Waist spXmas 🍌		
	Rio.k	Rio.k	MIO.M	YUKINA	Mei.D	asami.T		
	13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Pilates Barre		Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Waist spXmas 🍌	Basic 🍌		
	YUKINA		MIO.M	MIO.M	asami.T	Rio.k		
	close		close	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						jump to burn		Leg Lines
						Mei.D		YUKINA
						~		~
		17:30 ~ 18:30				~		
	Back & Arm 🍌							
	asami.T							
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	~		
jump to burn	Hip & Leg 🍌	Waist spXmas 🍌	Back & Arm 🍌					
Mei.D	MIO.M	asami.T	asami.T					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~			
Pilates Cardio	Pilates Barre	Basic 🍌	Body Balance					
Mei.D	YUKINA	Rio.k	Mei.D					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~			
Hip & Leg 🍌	Power up Control	Back & Arm 🍌	Basic 🍌					
MIO.M	YUKINA	asami.T	Mei.D					

pilates K 所沢店

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール

2025/12/10

更新

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		Rio.k	
					~		~	
					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。

pilates K 所沢店		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/12/10 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	asami.T	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	

pilates K 所沢店		【 12/25 ~ 12/31 】			スケジュール			2025/12/10	更新
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	MIO.M	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 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio						
MIO.M	MIO.M	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。