

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		
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	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	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			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	close	close	close	close	close	close

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg	Pilates Workout	Advance	Pilates Cardio	Basic				
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		
	Back & Arm	Animal Stretch	Pilates Barre	Stretch & Conditioning		Basic	Shape up waist	
	asami.T	YUKINA	Mei.D	MIO.M		MIO.M	YUKINA	
	close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
	close		Basic	Shape up waist		close		
	close		MIO.M	YUKINA		close		
	close		17:30 ~ 18:30	jump to burn		close		
	close		未定			close		
	close					close		
	close					close		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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		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		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	10:30 ~ 11:30				
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		close	close	
	close		Advance	Release&Strength		close		
	close		YUKINA	Rio.k		close		
	close		17:30 ~ 18:30	Hip & Leg		close		
	close		未定			close		
	close					close		
	close					close		
	close					close		
	close					close		
	close					close		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Animal Stretch	Power up Control							
YUKINA	YUKINA							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Back & Arm	Leg Lines							
asami.T	YUKINA							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	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時間前を切っ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。