

pilatesK 所沢店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/20 更新	
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
		Back & Arm 🌿	Leg Lines		Hip & Leg 🌿	Pilates Cardio	Back & Spine		
		asami.T	YUKINA		asami.T	Mei.D	Mei.D		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		
		Basic 🌿	Back & Spine		Stretch & Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿		
		MIO.M	Mei.D		MIO.M	asami.T	asami.T		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30		
		Power up Control	Basic 🌿		Waist 🌿		Pilates Workout		
		YUKINA	YUKINA		asami.T		Mei.D		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	close	
		Stretch & Conditioning 🌿	Pilates Barre						
		MIO.M	Mei.D						
		17:30 ~ 18:30							
		Leg Lines							
		YUKINA							

pilatesK 所沢店			【 01/09 ~ 01/16 】	スケジュール				
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
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	
Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Animal Stretch	Pilates Barre	
MIO.M	MIO.M	asami.T		asami.T	asami.T	yume	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	
jump to burn	Animal Stretch	Body Balance		Advance	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	
Mei.D	YUKINA	Mei.D		YUKINA	MIO.M	MIO.M	asami.T	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿		Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	
MIO.M	MIO.M	asami.T		asami.T		MIO.M	asami.T	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	close	close
	Shape up waist	Basic 🌿						
	YUKINA	Mei.D						
	17:30 ~ 18:30							
Release&Strength								
Kiko.M	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist 🌿				jump to burn	Release&Strength	Pilates Cardio	Basic 🌿	
asami.T			MIO.M	YUKINA	yume	MIO.M		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:00	19:30 ~ 20:00	19:30 ~ 20:00		
Back & Arm 🌿			Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Workout		
asami.T			MIO.M	asami.T	asami.T	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		
Pilates Barre				Back & Spine	Shape up waist	Waist 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	
Mei.D				YUKINA	YUKINA	asami.T	MIO.M	

🌿：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。

pilatesK 所沢店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/20 更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
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	10:30 ~ 11:30	
Back & Spine	Pilates Workout		Power up Control	Body Balance	Waist 🇯🇵	jump to burn	Pilates Barre	
Mei.D	Mei.D		YUKINA	Mei.D	asami.T	YUNA.S	Mei.D	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Pilates Workout	Stretch & Conditioning 🇯🇵	
asami.T	YUNA.S		Mei.D	asami.T	Mei.D	Mei.D	MIO.M	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Body Balance	Back & Spine		Advance	Leg Lines	Pilates Cardio	Release&Strength	Basic 🇯🇵	
Mei.D	Mei.D		YUKINA	YUKINA	Mei.D	YUNA.S	Riko.M	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	close	15:00 ~ 16:00	
Hip & Leg 🇯🇵	Release&Strength		Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵			Body Balance	
asami.T	YUNA.S		asami.T	Mei.D			Mei.D	
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
		Pilates Barre	Waist 🇯🇵					
	close	close	Mei.D	asami.T				
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			
Basic 🇯🇵			Hip & Leg 🇯🇵	Animal Stretch	jump to burn			
Mei.D			asami.T	YUKINA	MIO.M			
close			close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
						Pilates Barre	Waist 🇯🇵	
						YUKINA	Riko.M	
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
						Leg Lines	Hip & Leg 🇯🇵	
						YUKINA	asami.T	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
jump to burn	Basic 🇯🇵							
MIO.M	Riko.M							

pilatesK 所沢店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール																																			
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31																															
日	月	火	水	木	金	土																															
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30																															
Basic 🌈		Back & Spine	Hip & Leg 🌈	jump to burn	Basic 🌈	Shape up waist																															
Riko.M		Mei.D	asami.T	MIO.M	MIO.M	YUKINA																															
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00																															
Hip & Leg 🌈		Pilates Barre	jump to burn	Back & Arm 🌈	Back & Spine	Basic 🌈																															
asami.T		Mei.D	Riko.M	asami.T	Mei.D	Riko.M																															
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30																															
jump to burn		Shape up waist		Basic 🌈	Pilates Workout	Leg Lines																															
Riko.M		YUKINA		MIO.M	Mei.D	YUKINA																															
16:30 ~ 17:30		close		close	close	close	15:00 ~ 16:00																														
Waist 🌈							Pilates Cardio																														
asami.T							Mei.D																														
close							close	close	close	17:30 ~ 18:30																											
										Advance																											
										YUKINA																											
										close	close	close	close																								
														close	close	close	close																				
																		close	close	close	close																
																						close	close	close	close												
																										close	close	close	close								
																														close	close	close	close				
																																		close	close	close	close
close	close	close	close																																		
				close	close	close	close																														
								close	close	close	close																										
												close	close	close	close																						
																close	close	close	close																		
																				close	close	close	close														
																								close	close	close	close										
																												close	close	close	close						
close	close	close	close																																		
				close	close	close	close																														
								close	close	close	close																										
												close	close	close	close																						
																close	close	close	close																		
																				close	close	close	close														
																								close	close	close	close										
																												close	close	close	close						
close	close	close	close																																		
				close	close	close	close																														
								close	close	close	close																										
												close	close	close	close																						
																close	close	close	close																		
																				close	close	close	close														
																								close	close	close	close										
																												close	close	close	close						
close	close	close	close																																		
				close	close	close	close																														
								close	close	close	close																										
												close	close	close	close																						
																close	close	close	close																		
																				close	close	close	close														
																								close	close	close	close										
																												close	close	close	close						
close	close	close	close																																		
				close	close	close	close																														
								close	close	close	close																										
												close	close	close	close																						
																close	close	close	close																		
																				close	close	close	close														
																								close	close	close	close										
																												close	close	close	close						
close	close	close	close																																		
				close	close	close	close																														
								close	close	close	close																										
												close	close	close	close																						
																close	close	close	close																		
																				close	close	close	close														
																								close	close	close	close										
																												close	close	close	close						
close	close	close	close																																		
				close	close	close	close																														
								close	close	close	close																										
												close	close	close	close																						
																close	close	close	close																		
																				close	close	close	close														
																								close	close	close	close										
																												close	close	close	close						
close	close	close	close																																		
				close	close	close	close																														
								close	close	close	close																										
												close	close	close	close																						
																close	close	close	close																		
																				close	close	close	close														
																								close	close	close	close										
																												close	close	close	close						
close	close	close	close																																		
				close	close	close	close																														
								close	close	close	close																										
												close	close	close	close																						
																close	close	close	close																		
																				close	close	close	close														
																								close	close	close	close										
																												close	close	close	close						
close	close	close	close																																		
				close	close	close	close																														
								close	close	close	close																										
												close	close	close	close																						
																close	close	close	close																		
																				close	close	close	close														
																								close	close	close	close										
																												close	close	close	close						
close	close	close	close																																		
				close	close	close	close																														
								close	close	close	close																										
												close	close	close	close																						
																close	close	close	close																		
																				close	close	close	close														
																								close	close	close	close										
																												close	close	close	close						
close	close	close	close																																		
				close	close	close	close																														
								close	close																												

 : 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。