

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2025/12/14	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		
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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			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						
		Stretch & Conditioning	Pilates Barre						
		MIO.M	Mei.D						
close	close			close	close	close	close		
		17:30 ~ 18:30	Leg Lines		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		YUKINA			Body Balance	Leg Lines	Back & Arm		
				close	Mei.D	YUKINA	asami.T		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					jump to burn	Basic	Release&Strength		
					MIO.M	MIO.M	YUKINA		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					Basic	Power up Control	Hip & Leg		
					Mei.D	YUKINA	asami.T		

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								01/15	01/16
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		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				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		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30								
Shape up waist	Basic								
YUKINA	Mei.D								
close			close	close	close	close	close		
	17:30 ~ 18:30	Release&Strength	Kiko.M						
18:00 ~ 19:00				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			close	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		
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。

pilatesK 所沢店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/14 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		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	Mei.D	Mei.D		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:30	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	YUKINA	Riko.M		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	
Hip & Leg	Release&Strength		Waist	Basic				Body Balance	
asami.T	YUNA.S		asami.T	Mei.D				Mei.D	
17:30 ~ 18:30		close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	close		17:30 ~ 18:30	
Basic			Pilates Barre	Waist				jump to burn	
Mei.D			Mei.D	asami.T				MIO.M	
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	Animal Stretch					
Hip & Leg			asami.T	YUKINA					
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		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	YUNA.S			

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
日	月	火	水	木	金
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 🎸
Riko.M		Mei.D	asami.T	MIO.M	MIO.M
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🎸		Pilates Barre	jump to burn	Back & Arm 🎸	Back & Spine
asami.T		Mei.D	Riko.M	asami.T	Mei.D
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
jump to burn		Shape up waist		Basic 🎸	Pilates Workout
Riko.M		YUKINA		MIO.M	Mei.D
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00
Waist 🎸					Pilates Cardio
asami.T					Mei.D
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	17:30 ~ 18:30
Animal Stretch		Basic 🎸	Hip & Leg 🎸	Back & Arm 🎸	Advance
YUKINA		MIO.M	Riko.M	asami.T	YUKINA
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🎸	Stretch & Conditioning 🎸		Pilates Cardio	jump to burn	
MIO.M	MIO.M		Mei.D	Riko.M	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist 🎸	Pilates Workout		Body Balance	Hip & Leg 🎸	
Suzu.i		Mei.D	Mei.D	asami.T	

■：体験可能レッスン
クラスの種別により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時間前にお願いしております。
※時間外キャンセルは2回まで이며、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。