

pilatesK 所沢店		【 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					
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	close				
		Stretch & Conditioning 🌿	Pilates Barre									
		MIO.M	Mei.D									
		17:30 ~ 18:30										
		Leg Lines										
		YUKINA										
		close	close						close	close	close	close

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								
18:00 ~ 19:00	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		
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。

