

pilatesK 所沢店		【 02/17 ~ 02/24 】				スケジュール		2026/01/16	更新		
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24				
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				
Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Pilates Barre	Pilates Cardio	Body Balance	Basic 🌱		Waist 🌱				
asami.T	asami.T	Mei.D	Kaho.H	Mei.D	MIO.M		asami.T				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				
Animal Stretch	Basic 🌱	jump to burn	Basic 🌱	Waist 🌱	Leg Lines		Stretch & Conditioning 🌱				
YUKINA	Mei.D	MIO.M	Mei.D	asami.T	YUKINA		MIO.M				
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				
Hip & Leg 🌱		Body Balance	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	jump to burn		Back & Arm 🌱				
asami.T		Mei.D	Kaho.H	Mei.D	MIO.M		asami.T				
close		close	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close			
					Pilates Cardio		Back & Spine				
					Mei.D		YUKINA				
					17:30 ~ 18:30		close				
					Hip & Leg 🌱						
asami.T											
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
Basic 🌱	Animal Stretch	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Pilates Workout							
MIO.M	YUKINA	asami.T	asami.T	Mei.D							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Leg Lines	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Workout	Basic 🌱							
YUKINA	asami.T	MIO.M	Mei.D	MIO.M							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
jump to burn	Shape up waist	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Spine							
MIO.M	YUKINA	asami.T	asami.T	Mei.D							

pilatesK 所沢店		【 02/25 ~ 02/28 】				スケジュール	
02/25	02/26	02/27	02/28				
水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Pilates Workout	jump to burn				
asami.T	Mei.D	Mei.D	MIO.M				
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Shape up waist	Pilates Cardio	Leg Lines	Back & Spine				
YUKINA	Mei.D	YUKINA	YUKINA				
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
	Hip & Leg 🌱	Advance	Release&Strength				
	asami.T	YUKINA	YUKINA				
	close	close	15:00 ~ 16:00				
			Basic 🌱				
			MIO.M				
			17:30 ~ 18:30				
			Pilates Barre				
			YUKINA				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close				
Leg Lines	jump to burn	Hip & Leg 🌱					
YUKINA	MIO.M	asami.T					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
jump to burn	Waist 🌱	Body Balance					
MIO.M	asami.T	Mei.D					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱					
MIO.M	MIO.M	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。