

pilatesK 所沢店

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール

2026/02/24 更新

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08			
日	月	火	水	木	金	土	日			
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	10:30 ~ 11:30			
Waist		Basic	Shape up waist	Pilates Cardio	Basic	Animal Stretch	Body Balance			
未定		MIO.M	YUKINA	Mei.D	YUKINA	YUKINA	asami.T			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Body Balance		Waist	Release&Strength	Pre Basic	Shape up waist	Hip & Leg	Basic			
asami.T		未定	YUKINA	Mei.D	YUKINA	asami.T	Mei.D			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Pre Basic		jump to burn		Waist	Hip & Leg	jump to burn	Back & Arm			
Mei.D		MIO.M		未定	asami.T	MIO.M	asami.T			
16:30 ~ 17:30		close		close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Back & Arm	Advance						Pilates Workout			
asami.T	YUKINA						Mei.D			
close	17:30 ~ 18:30						close			
	Basic									
	MIO.M									
	18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Pilates Cardio		Basic					Waist	Back & Arm	
	Mei.D		MIO.M					未定	asami.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30			
Back & Arm	Hip & Leg	Body Balance	Waist							
asami.T	asami.T	MIO.M	未定							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Pilates Barre	Body Balance	Hip & Leg	jump to burn							
Mei.D	MIO.M	MIO.M	Mei.D							

pilatesK 所沢店

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	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
	Release&Strength	Advance	Waist	Pre Basic	jump to burn	Basic	
	YUKINA	YUKINA	未定	Mei.D	MIO.M	Mei.D	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Back & Spine	jump to burn	Animal Stretch	Hip & Leg	Pilates Barre	Back & Arm	
	Mei.D	MIO.M	YUKINA	Mei.D	Mei.D	asami.T	
	13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Pilates Barre		Back & Arm	Waist	Basic	Pilates Cardio	
	YUKINA		YUKINA	未定	MIO.M	Mei.D	
	close		15:00 ~ 16:00	close	close	close	
Waist			Hip & Leg				
未定			asami.T				
17:30 ~ 18:30			close				
Back & Spine							
Mei.D							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
Waist	Pilates Workout	Stretch & Conditioning		Back & Spine			
未定	Mei.D	MIO.M		YUKINA			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pilates Cardio	Back & Arm	Shape up waist	Body Balance				
Mei.D	asami.T	YUKINA	MIO.M				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Pre Basic	Waist	Basic	Animal Stretch				
Mei.D	未定	MIO.M	YUKINA				

🟢: 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週間前迄にお願いしております。  
 ・レッスン開始時刻1時間前を切った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

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/24 更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
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		10:30 ~ 11:30
Basic	Waist	Pilates Barre	Basic	Back & Arm	Advance		Body Balance
MIO.M	未定	Mei.D	Mei.D	asami.T	YUKINA		asami.T
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Shape up waist	Back & Spine	Waist	Body Balance	Shape up waist	Basic		Hip & Leg
YUKINA	Mei.D	未定	asami.T	YUKINA	MIO.M		asami.T
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning		Pilates Workout	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Waist		Waist
MIO.M		Mei.D	Mei.D	MIO.M	未定		未定
			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Hip & Leg	Basic	Body Balance		
			asami.T	YUKINA	MIO.M		
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Waist	jump to burn			
			未定	MIO.M			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00
Pilates Barre	Shape up waist	Back & Arm					Basic
YUKINA	YUKINA	asami.T					MIO.M
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30
Waist	Hip & Leg	Animal Stretch					Pilates Workout
未定	asami.T	YUKINA					Mei.D
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00
Back & Spine	Release&Strength	Hip & Leg					Stretch & Conditioning
YUKINA	YUKINA	asami.T					MIO.M

pilatesK 所沢店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
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
jump to burn	Hip & Leg	Back & Spine	Hip & Leg	Pilates Barre		Back & Arm
MIO.M	asami.T	YUKINA	MIO.M	YUKINA		asami.T
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Basic	jump to burn		Waist
asami.T	Mei.D	YUKINA	MIO.M	MIO.M		未定
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
	Basic	Back & Arm	Waist	Animal Stretch		Body Balance
	Mei.D	asami.T	未定	YUKINA		asami.T
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Back & Spine	Basic		
			Mei.D	MIO.M		
			17:30 ~ 18:30			
			Pilates Workout			
			Mei.D			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Advance	Waist	Hip & Leg				Pre Basic
YUKINA	未定	asami.T				Mei.D
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Waist	Pilates Barre	jump to burn				Release&Strength
未定	YUKINA	MIO.M				YUKINA
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Pilates Cardio	Shape up waist	Basic				Pilates Barre
Mei.D	YUKINA	MIO.M				Mei.D

👉 : 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時間前を切った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。