

pilatesK 所沢店

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール

2026/02/27 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										
Karin.N		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		Karin.N	YUKINA	Mei.D	YUKINA	asami.T	Mei.D										
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close	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			Karin.N	asami.T	MIO.M	asami.T									
16:30 ~ 17:30		close			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	close	close	close	Basic				
	MIO.M																
	18:00 ~ 19:00												18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
	Pilates Cardio												Basic	Waist	Back & Arm		
	Mei.D		MIO.M	Karin.N									asami.T				
	19:30 ~ 20:30		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	Karin.N														
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close											
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	Karin.N	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	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	Karin.N	MIO.M		Mei.D
	close			close	close	close		close
Waist							Hip & Leg	
Karin.N							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					
Karin.N	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	close			
Pre Basic	Waist	Basic	Animal Stretch					
Mei.D	Karin.N	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

2026/02/27 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	close	10:30 ~ 11:30	
Basic	Waist	Pilates Barre	Basic	Back & Arm	Advance		Body Balance	
MIO.M	Karin.N	Mei.D	Mei.D	asami.T	YUKINA		asami.T	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Shape up waist	Back & Spine	Waist	Body Balance	Shape up waist	Basic		Hip & Leg	
YUKINA	Mei.D	Karin.N	asami.T	YUKINA	MIO.M		asami.T	
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	
Stretch & Conditioning		Pilates Workout	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Waist		Waist	
MIO.M		Mei.D	Mei.D	MIO.M	Karin.N		Karin.N	
close		close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
				Hip & Leg	Basic		Body Balance	
				asami.T	YUKINA		MIO.M	
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	close
Waist		jump to burn	Waist	jump to burn	Waist			
Karin.N		MIO.M	Karin.N	MIO.M	Karin.N			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		close	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	close	close	close	19:30 ~ 20:30	
Waist		Hip & Leg	Animal Stretch				Pilates Workout	
Karin.N		asami.T	YUKINA				Mei.D	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	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	close	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		Karin.N
close	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	Karin.N	YUKINA		asami.T
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
			Back & Spine	Basic		
			Mei.D	MIO.M		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		close
Pilates Workout	Pilates Workout	Pilates Workout	Pilates Workout			
Mei.D	Mei.D	Mei.D	Mei.D			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		close
Advance	Waist	Hip & Leg			Pre Basic	
YUKINA	Karin.N	asami.T			Mei.D	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close	19:30 ~ 20:30
Waist	Pilates Barre	jump to burn				Release&Strength
Karin.N	YUKINA	MIO.M				YUKINA
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	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。