

pilatesK 所沢店		【 03/17 ~ 03/24 】					スケジュール		2026/02/12	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		未定		Mei.D		Mei.D		asami.T		YUKINA				未定	
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		未定		未定		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		未定				未定	
close				close		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
						Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		Body Balance					
						asami.T		YUKINA		未定					
						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					
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		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		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 🌱		Waist 🌱		close		Waist 🌱	
asami.T		Mei.D		YUKINA		MIO.M		未定				未定	
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		未定		YUKINA		未定			
		close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close			
						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		close		close		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		close		close		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。