

pilatesK 所沢店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/14 更新

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

pilatesK 所沢店

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
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 未定	Hip & Leg MIO.M	Shape up waist YUKINA	Basic MIO.M		Back & Arm Mei.D	Body Balance MIO.M	Waist Yuino.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio Mei.D	Waist Karin.N	Hip & Leg MIO.M	Power up Control YUKINA		Waist Karin.N	Basic Yuino.K	Shape up waist YUKINA
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist Karin.N	Body Balance MIO.M	Waist Karin.N	Body Balance MIO.M		jump to burn MIO.M	Stretch & Conditioning MIO.M	Power up Control YUKINA
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
close	close	Basic 未定	Back & Arm YUKINA	close	Pilates Barre Mei.D	Hip & Leg Mei.D	close
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
		Power up Control YUKINA			Basic 未定	Back & Spine Mei.D	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close				18:00 ~ 19:00
Release&Strength YUKINA	Pilates Workout Mei.D						Pilates Cardio Mei.D
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30
Pilates Barre YUKINA	Basic 未定	close			close	close	Waist Karin.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00
Waist Yuino.K	Back & Arm Mei.D						Pre Basic 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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/14 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24						
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						
Pre Basic	Power up Control	Pilates Barre		Back & Spine	Waist	jump to burn	Back & Arm						
Mei.D	YUKINA	Mei.D		Mei.D	Karin.N	MIO.M	YUKINA						
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						
Back & Arm	Waist	Basic		Basic	Body Balance	Waist	Animal Stretch						
Mei.D	Karin.N	未定		未定	MIO.M	未定	YUKINA						
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Basic	Basic	Pilates Workout		Waist	Body Balance	Pre Basic							
Yuino.K	未定	Mei.D		Karin.N	MIO.M	Mei.D							
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	close					
	Animal Stretch	Waist											
	YUKINA	Karin.N											
17:30 ~ 18:30													
Basic													
未定													
18:00 ~ 19:00	close	close							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist			Basic						Shape up waist	Power up Control	Hip & Leg		
Karin.N			未定						YUKINA	YUKINA	MIO.M		
19:30 ~ 20:30										19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Spine										Hip & Leg	Pilates Workout	Basic	Waist
YUKINA										MIO.M	Mei.D	未定	Karin.N
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Animal Stretch			Body Balance						Basic	Release&Strength	jump to burn		
YUKINA			MIO.M						未定	YUKINA	MIO.M		

pilatesK 所沢店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30		
土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Pilates Cardio	Shape up waist		Basic	Pre Basic	Hip & Leg		
Mei.D	YUKINA		未定	Mei.D	Mei.D		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic	jump to burn		Back & Arm	Waist	Pilates Cardio		
未定	MIO.M		Mei.D	Karin.N	Mei.D		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Pilates Barre	Hip & Leg		Pilates Barre	Release&Strength	Basic		
YUKINA	YUKINA		Mei.D	YUKINA	未定		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	15:00 ~ 16:00	close	
Back & Spine	Basic				Basic		
YUKINA	MIO.M				未定		
17:30 ~ 18:30					17:30 ~ 18:30		
Back & Arm					Animal Stretch		
Mei.D					YUKINA		
close	close				18:00 ~ 19:00		close
		jump to burn			Pilates Barre		
		MIO.M			YUKINA		
		19:30 ~ 20:30			jump to burn		
		Basic			MIO.M		
		未定					
21:00 ~ 22:00	Hip & Leg	21:00 ~ 22:00			Waist		
MIO.M	MIO.M	Yuino.K					

👉 : 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。