

pilatesK 所沢店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/14 更新

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

pilatesK 所沢店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16					
土	日	月	火	水	木	金	土					
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close					
Shape up waist	Hip Punch		Back & Spine	Body Balance	Hip & Leg							
natsuki.s	YUKINA		YUKINA	MIO.M	MIO.M							
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00							
Basic	Stretch & Conditioning		Shape up waist	Hip Punch	Release&Strength							
Yuino.K	MIO.M		YUKINA	YUKINA	YUKINA							
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30							
Pilates Cardio	Pilates Barre		Basic		jump to burn							
Mei.D	YUKINA		Karin.N		MIO.M							
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close			close	close			
Back & Spine	Basic									18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Mei.D	MIO.M									Body Balance	jump to burn	Basic
close	close									19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
										Pilates Cardio	Back & Spine	Waist
										Mei.D	Mei.D	Karin.N
close										close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
		Waist				Basic	Animal Stretch					
		Yuino.K				Yuino.K	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。

