

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg YUKINA	10:30 ~ 11:30 Shape up waist sumire.a	10:30 ~ 11:30 Basic Misato.W	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Mei.D	10:30 ~ 11:30 Waist Karin.N	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch YUKINA	close
	12:00 ~ 13:00 Waist Karin.N	12:30 ~ 13:30 Basic Karin.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mei.D	12:00 ~ 13:00 Waist Karin.N	12:00 ~ 13:00 Basic Karin.N	12:30 ~ 13:30 Waist Karin.N	
	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre YUKINA	close	13:30 ~ 14:30 Body Balance Mei.D	13:30 ~ 14:30 jump to burn Mei.D	13:30 ~ 14:30 Shape up waist sumire.a	14:30 ~ 15:30 Back & Spine YUKINA	
	15:00 ~ 16:00 Basic Misato.W		16:30 ~ 17:30 Basic Karin.N	17:30 ~ 18:30 Back & Arm sumire.a	close		
	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Mei.D		18:00 ~ 19:00 Release&Strength YUKINA	18:00 ~ 19:00 Hip Punch YUKINA		18:00 ~ 19:00 Basic Misato.W	
	19:30 ~ 20:30 Basic Misato.W		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mei.D	19:30 ~ 20:30 Shape up waist sumire.a	19:30 ~ 20:30 Back & Arm sumire.a	close	
	21:00 ~ 22:00 jump to burn Mei.D		21:00 ~ 22:00 Pilates Barre YUKINA	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning YUKINA	21:00 ~ 22:00 Shape up waist sumire.a		

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Mei.D	10:30 ~ 11:30 Basic Misato.W	10:30 ~ 11:30 Release&Strength YUKINA	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre YUKINA	10:30 ~ 11:30 Basic Karin.N	10:30 ~ 11:30 Hip Punch YUKINA	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mei.D
12:00 ~ 13:00 Basic Misato.W	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Mei.D	12:00 ~ 13:00 Hip Punch YUKINA	12:00 ~ 13:00 Back & Arm sumire.a	12:00 ~ 13:00 Body Balance Mei.D	12:30 ~ 13:30 Basic Misato.W		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mei.D
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mei.D	close	13:30 ~ 14:30 Basic Misato.W	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch YUKINA	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Mei.D	14:30 ~ 15:30 Shape up waist sumire.a		13:30 ~ 14:30 Basic Misato.W
close		15:00 ~ 16:00 Back & Arm sumire.a	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning YUKINA	17:30 ~ 18:30 Shape up waist sumire.a	close		
		18:00 ~ 19:00 Shape up waist sumire.a	18:00 ~ 19:00 Waist Karin.N	18:00 ~ 19:00 Body Balance Mei.D			18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Mei.D
19:30 ~ 20:30 Back & Arm sumire.a		19:30 ~ 20:30 Animal Stretch YUKINA	19:30 ~ 20:30 Waist Karin.N	19:30 ~ 20:30 Basic Misato.W	close		19:30 ~ 20:30 Waist Karin.N
21:00 ~ 22:00 Waist Karin.N		21:00 ~ 22:00 Back & Arm sumire.a	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mei.D	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Mei.D			21:00 ~ 22:00 Back & Arm sumire.a

👉：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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/22 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Spine	Basic	Pilates Cardio	Shape up waist	Waist		Back & Arm	Body Balance
YUKINA	Karin.N	Mei.D	sumire.a	Karin.N		sumire.a	Mei.D
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
Waist	Shape up waist	Waist	Basic	Pilates Workout		Basic	Back & Arm
Karin.N	sumire.a	Karin.N	Misato.W	Mei.D		Karin.N	sumire.a
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
	Waist	Back & Spine	Waist	Basic		Shape up waist	
	Karin.N	Mei.D	sumire.a	Karin.N		sumire.a	
	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Hip Punch	Pilates Barre			
YUKINA	Mei.D						
17:30 ~ 18:30	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Release&Strength		Stretch & Conditioning	Pilates Barre				
YUKINA	YUKINA	YUKINA	YUKINA	YUKINA		YUKINA	YUKINA
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Basic	Hip & Leg			Basic	Waist	
sumire.a	Misato.W	YUKINA			Misato.W	Karin.N	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic	Pilates Workout	Hip Punch			Back & Spine	Basic	
Misato.W	Mei.D	YUKINA	YUKINA	Misato.W			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Shape up waist	Body Balance	Basic	close	close	Back & Spine	Basic	
sumire.a	Mei.D	Misato.W	close	close	YUKINA	Misato.W	

pilatesK 所沢店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	
木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Shape up waist	Hip Punch	Basic	Back & Spine		Basic	
sumire.a	YUKINA	Misato.W	Mei.D		Misato.W	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Animal Stretch	Basic	Waist	Back & Arm		Back & Arm	
YUKINA	Misato.W	Karin.N	sumire.a		sumire.a	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg	Release&Strength	Pilates Cardio	Pre Basic		Body Balance	
YUKINA	YUKINA	Mei.D	Mei.D		Mei.D	
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
		Basic	Shape up waist			
		Karin.N	sumire.a			
		17:30 ~ 18:30	close			
		Body Balance				
Mei.D						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	
Back & Arm	Shape up waist			Animal Stretch		
sumire.a	sumire.a			YUKINA		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			close	close	19:30 ~ 20:30
Basic	jump to burn					Pilates Barre
Karin.N	Mei.D	YUKINA				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00		
Waist	Back & Arm			Waist		
Karin.N	sumire.a	close	close	Karin.N		

👉 : 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。