

pilatesK 所沢店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/13 更新

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip Punch	Body Balance	Pilates Workout	Hip & Leg	Beauty Conditioning		Pre Basic	Back & Arm
YUKINA	Mei.D	Mei.D	sumire.a	YUKINA		Mei.D	sumire.a
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
Basic	Beauty Conditioning	Hip & Leg	Basic	Pilates Cardio		Waist	Pilates Barre
KARIN.N	YUKINA	Mei.D	KARIN.N	Mei.D		sumire.a	Mei.D
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
	Back & Spine	Basic	Shape up waist	Advance		Pilates Cardio	
	Mei.D	Misato.W	sumire.a	YUKINA		Mei.D	
	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
Back & Spine			Waist				
Mei.D			KARIN.N				
17:30 ~ 18:30	close	Back & Arm	close				
KARIN.N							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Spine	Back & Arm	Basic	close	Beauty Conditioning	Basic		
YUKINA	sumire.a	sumire.a		YUKINA	Misato.W		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic	Waist	Advance		close	Hip Punch	Power up Control	
Misato.W	sumire.a	YUKINA		close	YUKINA	YUKINA	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Basic	Animal Stretch			Basic	Waist	
sumire.a	Misato.W	YUKINA		Misato.W	KARIN.N		

pilatesK 所沢店

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg	Advance	Body Balance	Hip & Leg		Shape up waist	Basic	Hip Punch
sumire.a	YUKINA	Mei.D	YUKINA		sumire.a	Misato.W	YUKINA
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
Basic	Shape up waist	Back & Arm	Basic		Basic	Power up Control	Advance
Misato.W	YUKINA	KARIN.N	Misato.W		KARIN.N	YUKINA	YUKINA
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30
Shape up waist	Back & Arm	Basic	Back & Arm		Hip & Leg		Basic
sumire.a	KARIN.N	Misato.W	KARIN.N		sumire.a		Misato.W
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Waist	Shape up waist				
		KARIN.N	YUKINA				
		17:30 ~ 18:30	close				
Pilates Barre							
Mei.D							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Waist	Back & Spine		Body Balance	Pre Basic	Pilates Cardio		
KARIN.N	Mei.D		Mei.D	Mei.D	Mei.D		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Body Balance	Hip & Leg			Beauty Conditioning	Pilates Workout	Back & Arm	
Mei.D	sumire.a			YUKINA	Mei.D	KARIN.N	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Pre Basic			Advance	Shape up waist	Pilates Barre	
KARIN.N	Mei.D			YUKINA	sumire.a	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		【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール						2026/06/13 更新										
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24											
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											
Animal Stretch	Waist	Pre Basic		Basic	Back&Arm	Basic	Shape up waist											
YUKINA	KARIN.N	Mei.D		Misato.W	KARIN.N	KARIN.N	sumire.a											
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											
Hip & Leg	Pilates Workout	Back&Arm		Beauty Conditioning	Animal Stretch	Pilates Barre	Body Balance											
sumire.a	Mei.D	KARIN.N		YUKINA	YUKINA	Mei.D	Mei.D											
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											
Pilates Barre	Back&Arm	Body Balance		Back&Spine	close	Back&Arm	Hip & Leg											
YUKINA	KARIN.N	Mei.D		YUKINA		sumire.a	sumire.a											
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	close										
	Back & Spine	Waist																
	Mei.D	KARIN.N																
17:30 ~ 18:30	close	close							close	close	close	close						
Basic																		
Misato.W																		
18:00 ~ 19:00													18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic			Back & Arm										Hip & Leg	Basic	Power up Control			
Misato.W			KARIN.N										sumire.a	Misato.W	YUKINA			
19:30 ~ 20:30			close										close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist														Shape up waist	Waist	Animal Stretch	Basic	
KARIN.N														sumire.a	sumire.a	YUKINA	Misato.W	
21:00 ~ 22:00														21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm														Waist	Basic	Back & Spine	Hip Punch	
KARIN.N														KARIN.N	Misato.W	YUKINA	YUKINA	

pilatesK 所沢店		【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール													
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31									
土	日	月	火	水	木	金									
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									
Hip Punch	Pilates Workout		Pilates Cardio	Pilates Barre	Hip & Leg	Basic									
YUKINA	Mei.D		Mei.D	Mei.D	sumire.a	Misato.W									
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00									
Shape up waist	Basic		Waist	Back & Arm	Basic	Hip & Leg									
sumire.a	Misato.W		KARIN.N	KARIN.N	Misato.W	sumire.a									
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	Pilates Barre		Body Balance	close	Waist	Shape up waist									
KARIN.N	Mei.D		Mei.D		sumire.a	sumire.a									
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	close								
Hip & Leg	Basic														
sumire.a	Misato.W														
17:30 ~ 18:30	close							close	close	close	close	close			
Power up Control															
YUKINA															
18:00 ~ 19:00													18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Animal Stretch		Basic											Pilates Barre	Hip Punch	
YUKINA		Misato.W											Mei.D	YUKINA	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30											19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic		Shape up waist											Back & Arm	Pilates Cardio	
Misato.W		sumire.a											KARIN.N	Mei.D	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00											21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Beauty Conditioning		Hip & Leg											Body Balance	Waist	
YUKINA		sumire.a											Mei.D	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。