

pilatesK 所沢店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/28 更新								
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08									
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30								
Advance	Back & Arm 🌈		Waist 🌈	Hip & Leg 🌈	Basic 🌈	Beauty Conditioning 🌈	Back & Arm 🌈									
YUKINA	KARIN.N		KARIN.N	Misato.W	Misato.W	YUKINA	sumire.a									
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		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 🌈	Hip Punch		Hip & Leg 🌈	Basic 🌈	Shape up waist	Power up Control	Pilates Workout									
Misato.W	Mei.D		Misato.W	KARIN.N	sumire.a	YUKINA	Mei.D									
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30								
Back & Arm 🌈	Shape up waist		Basic 🌈		Back & Arm 🌈	Hip & Leg 🌈	Basic 🌈									
sumire.a	sumire.a		KARIN.N		sumire.a	Misato.W	sumire.a									
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close						15:00 ~ 16:00							
Animal Stretch	Pre Basic 🌈								Waist 🌈							
YUKINA	Mei.D								KARIN.N							
close	close								close	close						
17:30 ~ 18:30	close								17:30 ~ 18:30							
Hip & Leg 🌈									Body Balance							
Misato.W									Mei.D							
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close								
			Shape up waist	Back & Spine	Pre Basic 🌈	Pilates Cardio										
			sumire.a	YUKINA	Mei.D	Mei.D										
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30										
			Animal Stretch	Back & Arm 🌈	Waist 🌈	Basic 🌈										
			YUKINA	sumire.a	KARIN.N	Misato.W										
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00										
			Basic 🌈	Beauty Conditioning 🌈	Hip Punch	Back & Spine										
sumire.a	YUKINA		Mei.D	Mei.D												

pilatesK 所沢店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール								
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16			
日	月	火	水	木	金	土	日			
10:30 ~ 11:30	close	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 🌈		Body Balance	Back & Arm 🌈	Pilates Barre	Pilates Workout	Shape up waist	Back & Spine			
KARIN.N		未定	KARIN.N	Mei.D	Mei.D	sumire.a	YUKINA			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Pilates Barre		Basic 🌈	Animal Stretch	Waist 🌈	Basic 🌈	Pilates Barre	Waist 🌈			
Mei.D		Misato.W	YUKINA	KARIN.N	Misato.W	Mei.D	sumire.a			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Body Balance		Hip Punch		Pilates Cardio	Shape up waist	Back & Arm 🌈	Advance			
Mei.D		YUKINA		Mei.D	sumire.a	sumire.a	YUKINA			
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Hip & Leg 🌈		Back & Arm 🌈				Pilates Cardio	Basic 🌈			
Misato.W		KARIN.N				Mei.D	sumire.a			
close		close				close	close	close	close	
										17:30 ~ 18:30
										Beauty Conditioning 🌈
										YUKINA
	18:00 ~ 19:00									
	Pilates Barre									
	Mei.D									
	Misato.W									
	21:00 ~ 22:00									
	Shape up waist									
sumire.a										
close	close	close	close	close	close					
						18:00 ~ 19:00				
						Hip & Leg 🌈				
						Misato.W				
						19:30 ~ 20:30				
						Basic 🌈				
						YUKINA				
						21:00 ~ 22:00				
						Basic 🌈				
						Misato.W				

🟢：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。

pilatesK 所沢店		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/07/28 更新																				
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24																					
月	火	水	木	金	土	日	月																					
close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🌱 Mei.D	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mei.D	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 🌱 YUKINA	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch YUKINA	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 sumire.a	10:30 ~ 11:30 Hip Punch YUKINA	close																					
	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Mei.D	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌱 Misato.W	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Mei.D	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌱 sumire.a	12:00 ~ 13:00 Power up Control YUKINA	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 KARIN.N																						
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 KARIN.N	close	13:30 ~ 14:30 Hip Punch YUKINA	13:30 ~ 14:30 Back & Spine YUKINA	13:30 ~ 14:30 Waist 🌱 sumire.a	14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning 🌱 YUKINA																						
	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Advance YUKINA	16:30 ~ 17:30 Body Balance 未定																						
					close																							
								close																				
										close																		
												close																
														close														
																close												
																		close										
																				close								
																						close						
																								close				
																										close		
																												close
close																												
		close																										
				close																								
						close																						
								close																				
										close																		
												close																
														close														
																close												
																		close										
																				close								
																						close						
close																												
		close																										
				close																								
						close																						
								close																				
										close																		
												close																
														close														
																close												
																		close										
																				close								
																						close						
close																												
		close																										
				close																								
						close																						
								close																				
										close																		
												close																
														close														
																close												
																		close										
																				close								
																						close						
close																												
		close																										
				close																								
						close																						
								close																				
										close																		
												close																
														close														
																close												
																		close										
																				close								
																						close						
close																												
		close																										
				close																								
						close																						
								close																				
										close																		
												close																
														close														
																close												
																		close										
																				close								
																						close						
close																												
		close																										
				close																								
						close																						
								close																				
										close																		
												close																
														close														
																close												
																		close										
																				close								
																						close						
close																												
		close																										
				close																								
						close																						
								close																				
										close																		
												close																
														close														
																close												
																		close										
																				close								
																						close						
close																												
		close																										
				close																								
						close																						
								close																				
										close																		
												close																
														close														
																close												
																		close										
																				close								
																						close						
close																												
		close																										
				close																								
						close																						
								close																				
										close																		
												close																
														close														
																close												
																		close										
																				close								
																						close						
close																												
		close																										
				close																								
						close																						
								close																				
										close																		
												close																
														close														
																close												
																		close										
																				close								
																						close						
close																												
		close																										
				close																								
						close																						
								close																				
										close																		
												close																
														close														
																close												
																		close										
																				close								
																						close						
close																												
		close																										
				close																								
						close																						
								close																				
										close																		
												close																
														close														
																close												
																		close										
																				close								
																						close						
close																												
		close																										
				close																								
						close																						
								close																				
										close																		
												close																
														close														
																close												
																		close										
																				close								
																						close						
close																												
		close																										
				close																								
						close																						
								close																				
										close																		
												close																
														close														
																close												
																		close										
																				close								
																						close						
close																												
		close																										
				close																								
						close																						
								close																				
										close																		
												close																
														close														
																close												
																		close										
																				close								
																						close						
close																												
		close																										
				close																								
						close																						
								close																				
										close																		
												close																
														close														
																close												
																		close										
																				close								
																						close						
close																												
		close																										
				close																								
						close																						
								close																				
										close																		
												close																
														close														
																close												
																		close										
																				close								
																						close						
close																												
		close																										
				close																								
						close																						
								close																				
										close																		
												close																
														close														
																close												

pilatesK 所沢店		【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール						
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31		
火	水	木	金	土	日	月		
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		
Body Balance	Waist 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱			
未定	sumire.a	sumire.a	sumire.a	Mei.D	Misato.W			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Back & Spine	Power up Control	Animal Stretch	Hip Punch	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio			
Mei.D	YUKINA	YUKINA	Mei.D	sumire.a	Mei.D			
13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Waist 🌱		Basic 🌱	Pilates Barre	Back & Spine	Basic 🌱			
KARIN.N		sumire.a	Mei.D	Mei.D	Misato.W			
close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
				Basic 🌱	Shape up waist			
				KARIN.N	sumire.a			
				17:30 ~ 18:30	close			
				Back & Arm 🌱				
close		close	close	KARIN.N	close			
				18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Basic 🌱			Hip Punch			Waist 🌱	Body Balance
	Misato.W			Mei.D			KARIN.N	未定
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio	Basic 🌱	Body Balance	Shape up waist	close				
Mei.D	Misato.W	未定	sumire.a					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	Advance	Back & Arm 🌱					
Misato.W	Mei.D	YUKINA	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。