

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

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 🌱		
KARIN.N	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 🌱			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
Basic 🌱		Hip Punch	Waist 🌱	Body Balance			
Misato.W	Mei.D	KARIN.N	KARIN.N				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pilates Cardio	Basic 🌱	Body Balance	Shape up waist				
Mei.D	Misato.W	KARIN.N	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。