

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