

pilatesK 所沢店		【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2026/08/14 更新									
09/01		09/02		09/03		09/04		09/05		09/06		09/07		09/08			
火		水		木		金		土		日		月		火			
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		10:30 ~ 11:30			
Back & Spine		Body Balance		Pilates Workout		Pilates Barre		Hip & Leg 🍌		Back & Spine				Hip Punch			
YUKINA		KARIN.N		Mei.D		YUKINA		sumire.a		YUKINA				Mei.D			
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00			
Basic 🍌		Waist 🍌		Back & Arm 🍌		Body Balance		Style up pilates		Hip & Leg 🍌		close		Hip & Leg 🍌			
Misato.W		sumire.a		sumire.a		Mei.D		未定		Misato.W				Misato.W			
13:30 ~ 14:30		close		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30			
Hip & Leg 🍌				Pre Basic 🍌		Hip Punch		Shape up waist		Power up Control				Style up pilates			
Misato.W				Mei.D		YUKINA		sumire.a		YUKINA		未定					
close				close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close					
								Beauty Conditioning 🍌		Basic 🍌							
								未定		Misato.W							
								16:30 ~ 17:30									
								Basic 🍌									
								Misato.W									
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🍌				Pilates Barre		Back & Spine		Beauty Conditioning 🍌		close						Waist 🍌	
KARIN.N				YUKINA		YUKINA		未定						sumire.a			
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30			
Animal Stretch				Style up pilates		Waist 🍌		Pilates Cardio						Basic 🍌			
YUKINA				未定		sumire.a		Mei.D						Misato.W			
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								21:00 ~ 22:00	
Waist 🍌		Hip Punch		Advance		Basic 🍌				Shape up waist							
KARIN.N		YUKINA		YUKINA		Misato.W				sumire.a							

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

pilatesK 所沢店		【 09/17 ~ 09/24 】				スケジュール		2026/08/14	更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24		
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		
Basic 🌱	Body Balance	Hip Punch	Basic 🌱		Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Hip Punch		
Misato.W	KARIN.N	YUKINA	sumire.a		Mei.D	Misato.W	Mei.D		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Pilates Barre	Pilates Workout	Basic 🌱	Hip Punch		Power up Control	Back & Spine	Back & Arm 🌱		
Mei.D	Mei.D	sumire.a	YUKINA		YUKINA	Mei.D	sumire.a		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Back & Spine	Waist 🌱	Body Balance	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Pilates Barre		
Mei.D	KARIN.N	KARIN.N	sumire.a		Misato.W	Misato.W	Mei.D		
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close		
		Animal Stretch	Pilates Barre		Style up pilates	Pilates Cardio			
		YUKINA	YUKINA		未定	Mei.D			
					16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
		16:30 ~ 17:30			Advance	Body Balance			
		Hip & Leg 🌱			YUKINA	KARIN.N			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		close	close	18:00 ~ 19:00		
Body Balance	Basic 🌱						Waist 🌱		
KARIN.N	sumire.a						KARIN.N		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		
Shape up waist	Hip & Leg 🌱						Hip & Leg 🌱		
sumire.a	Misato.W						Misato.W		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00		
Waist 🌱	Back & Arm 🌱						Beauty Conditioning 🌱		
KARIN.N	sumire.a						未定		

pilatesK 所沢店			【 09/25 ~ 09/30 】	スケジュール	
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Animal Stretch	Back & Arm 🌱	Pilates Workout		Waist 🌱	Basic 🌱
YUKINA	sumire.a	Mei.D		KARIN.N	Misato.W
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Shape up waist	Advance	Hip & Leg 🌱		Shape up waist	Body Balance
sumire.a	YUKINA	Misato.W		sumire.a	KARIN.N
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Style up pilates		Basic 🌱	
sumire.a	sumire.a	未定		KARIN.N	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Power up Control	Basic 🌱			
	YUKINA	Misato.W			
	16:30 ~ 17:30				
	Basic 🌱				
	KARIN.N				
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pre Basic 🌱			Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	
Mei.D			未定	sumire.a	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Body Balance			Back & Spine	Hip Punch	
KARIN.N			Mei.D	Mei.D	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Pilates Barre			Style up pilates	Shape up waist	
Mei.D			未定	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。