

pilatesK 所沢店		【 10/01 ~ 10/08 】				スケジュール		2026/09/18 更新							
10/01		10/02		10/03		10/04		10/05		10/06		10/07		10/08	
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	
Beauty Conditioning 🍌		Style up Pilates		Back & Arm 🍌		jump to burn				Basic 🍌				Hip Punch	
Misato.W		Mei.D		KARIN.N		Mei.D				Misato.W		YUKINA			
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00			
Power up Control		Basic 🍌		Hip Punch		Basic 🍌				Back & Spine		Pilates Barre			
YUKINA		Misato.W		YUKINA		KARIN.N				YUKINA		YUKINA			
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	
Basic 🍌		Hip Punch		Hip & Leg 🍌		Waist 🍌				Release&Strength		Pilates Cardio		Pre Basic 🍌	
Misato.W		Mei.D		Misato.w		Mei.D				未定		Mei.D		Mei.D	
close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				15:00 ~ 16:00		15:30 ~ 16:30		close	
				Basic 🍌		Body Balance		Hip & Leg 🍌		Beauty Conditioning 🍌					
				KARIN.N		KARIN.N		Misato.w		Misato.w					
				17:30 ~ 18:30		close									
												Pilates Barre			
												YUKINA			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
Pilates Barre		Shape up waist						Hip & Leg 🍌		Release&Strength					
Mei.D		YUKINA						Misato.w		未定					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Back & Arm 🍌		Release&Strength						Body Balance		Style up Pilates					
sumire.a		未定						KARIN.N		Mei.D					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Pilates Cardio		Back & Spine						Basic 🍌		Waist 🍌					
Mei.D		YUKINA				KARIN.N		KARIN.N							

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

🍌：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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/18 更新	
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24		
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		
Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Power up Control	Back & Spine	jump to burn	Hip & Leg 🌱		
KARIN.N	KARIN.N		Misato.W	YUKINA	Mei.D	sumire.a	YUKINA		
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		
Shape up waist	Pilates Barre		jump to burn	Basic 🌱	Pilates Barre	Release&Strength	Pre Basic 🌱		
sumire.a	YUKINA		sumire.a	sumire.a	YUKINA	未定	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 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱		Style up Pilates	Shape up waist	Hip Punch		
KARIN.N	KARIN.N		sumire.a		Mei.D	sumire.a	YUKINA		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				15:00 ~ 16:00		
Beauty Conditioning 🌱	Back & Spine	Pilates Cardio							
Misato.W	YUKINA	Mei.D							
17:30 ~ 18:30	close	close	close		close	close	17:30 ~ 18:30		
							Body Balance		
							KARIN.N		
close							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
				Pre Basic 🌱			Body Balance	Waist 🌱	Basic 🌱
				Mei.D			KARIN.N	sumire.a	KARIN.N
				19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
				Hip & Leg 🌱			Pilates Workout	Hip Punch	Pilates Barre
				Misato.w			Mei.D	YUKINA	YUKINA
				21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Style up Pilates	Back & Arm 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱						
Mei.D	KARIN.N	sumire.a	YUKINA						

pilatesK 所沢店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール					
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
日	月	火	水	木	金	土	
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	
Basic 🌱		Shape up waist	Release&Strength	Beauty Conditioning 🌱	Hip Punch	Basic 🌱	
KARIN.N		sumire.a	未定	Misato.W	YUKINA	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	
Pilates Workout		Basic 🌱	jump to burn	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Body Balance	
Mei.D		sumire.a	sumire.a	KARIN.N	Misato.w	KARIN.N	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🌱		Pilates Barre		Basic 🌱	Back & Spine	Power up Control	
KARIN.N		YUKINA		Misato.W	YUKINA	YUKINA	
16:30 ~ 17:30		close		close	close	15:00 ~ 16:00	
Style up Pilates						Hip & Leg 🌱	
Mei.D						sumire.a	
close						17:30 ~ 18:30	
						Shape up waist	
						sumire.a	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
		Pilates Cardio	Style up Pilates	Back & Arm 🌱	Pilates Workout		
		Mei.D	Mei.D	sumire.a	Mei.D		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Spine		Basic 🌱	Body Balance	Waist 🌱			
YUKINA		sumire.a	KARIN.N	KARIN.N			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist 🌱		Hip Punch	jump to burn	Pre Basic 🌱			
Mei.D		Mei.D	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。