

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