

pilatesK 所沢店		【 10/01 ~ 10/08 】				スケジュール		2026/09/13 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	close	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		17:30 ~ 18:30			
		Pilates Barre			Waist 🍌			
		YUKINA			KARIN.N			
18:00 ~ 19:00	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			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	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	未定		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	close						
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 🍌		
未定			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	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						2026/09/13 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	未定	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		未定	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							close	close	close	close	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	未定	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	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	21:00 ~ 22:00		
Waist 🌱		Hip Punch	jump to burn	Pre Basic 🌱			
Mei.D		Mei.D	未定	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。