

pilatesK 所沢店		【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール							
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
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	close		
	Power up Control	Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Workout	Shape up waist			
	YUKINA	YUKINA	KARIN.N	未定	Mei.D	YUKINA			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Waist 🌿	jump to burn	Release&Strength	Style up Pilates	Waist 🌿	Basic 🌿			
	sumire.a	sumire.a	KARIN.N	Mei.D	KARIN.N	KARIN.N			
	13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Back & Spine		Hip & Leg 🌿	Reset Flow	Back & Arm 🌿	Power up Control			
	YUKINA		YUKINA	Mei.D	未定	YUKINA			
	close		close	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
						Basic 🌿		Back & Arm 🌿	
						KARIN.N		未定	
						close		close	17:30 ~ 18:30
									Back & Spine
									Mei.D
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close	
	Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	jump to burn					
	Mei.D	未定	sumire.a	sumire.a					
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
	Style up Pilates	Pilates Workout	Pilates Barre	Basic 🌿					
Mei.D	Mei.D	YUKINA	KARIN.N						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close				
Back & Arm 🌿	Reset Flow	Shape up waist	Hip & Leg 🌿						
未定	Mei.D	sumire.a	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週間前までにお願いしております。
- ※ レッスン開始時刻1時間前を切った後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		【 11/17 ~ 11/24 】				スケジュール		2026/10/14	更新	
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24			
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		10:30 ~ 11:30			
jump to burn	Hip & Leg 🌿	Pre Basic 🌿	Back & Spine	Waist 🌿	Hip Punch		Style up Pilates			
sumire.a	sumire.a	Mei.D	Mei.D	KARIN.N	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			
Back&Arm 🌿	Power up Control	Shape up waist	Basic 🌿	Reset Flow	Pre Basic 🌿		Body Balance			
未定	YUKINA	sumire.a	Mei.D	Mei.D	Mei.D		Mei.D			
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			
Basic 🌿		Style up Pilates	Back & Arm 🌿	Body Balance	Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿			
sumire.a		Mei.D	未定	KARIN.N	YUKINA		未定			
close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close		
				Pilates Barre	Style up Pilates					
				YUKINA	Mei.D					
				17:30 ~ 18:30						
				Shape up waist						
YUKINA										
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00		
Pilates Workout	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿						
Mei.D	KARIN.N	未定	YUKINA	sumire.a						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Back & Arm 🌿	Body Balance	jump to burn	Reset Flow	Shape up waist						
未定	KARIN.N	sumire.a	Mei.D	sumire.a						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close			21:00 ~ 22:00			
Style up Pilates	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Hip Punch				Release&Strength			
Mei.D	未定	sumire.a	YUKINA				KARIN.N			

pilatesK 所沢店		【 11/25 ~ 11/25 】		スケジュール		
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
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	close	
Pilates Workout	Hip & Leg 🍷	Body Balance	Back & Arm 🍷	Waist 🍷		
Mei.D	sumire.a	KARIN.N	未定	KARIN.N		
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back & Arm 🍷	Basic 🍷	Back & Spine	Hip Punch	jump to burn		
未定	KARIN.N	YUKINA	YUKINA	sumire.a		
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Waist 🍷	Pilates Barre	Release&Strength	Basic 🍷		
	sumire.a	YUKINA	KARIN.N	YUKINA		
	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Power up Control	Shape up waist		
			YUKINA	sumire.a		
			17:30 ~ 18:30	close		
						Basic 🍷
						KARIN.N
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close
Body Balance	Hip Punch	Reset Flow				
KARIN.N	Mei.D	Mei.D				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic 🍷	Beauty Conditioning 🍷	Waist 🍷				
sumire.a	YUKINA	KARIN.N				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Spine	Power up Control	Pre Basic 🍷				
YUKINA	YUKINA	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に1回に制限されます。