pilatesK　所沢店　【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/30　更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ～ 11:30 jump to burn sumire.a	close	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre Mei.D	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 KARIN.N	10:30 ～ 11:30 Shape up waist sumire.a	10:30 ～ 11:30 Hip Punch YUKINA	10:30 ～ 11:30 Body Balance KARIN.N	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 KARIN.N
12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 Harumi.A		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 KARIN.N	12:30 ～ 13:30 Reset Flow Mei.D	12:00 ～ 13:00 Pilates Workout Mei.D	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 YUKINA	12:00 ～ 13:00 Shape up waist YUKINA	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 sumire.a
14:30 ～ 15:30 Reset Flow Mei.D		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Mei.D	close	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 sumire.a	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Harumi.A	Basic 🔰 KARIN.N	14:30 ～ 15:30 Release&Strength KARIN.N
16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 sumire.a		15:00 ～ 16:00 Back＆Arm 🔰 Harumi.A		close	close	15:00 ～ 16:00 Back＆Spine YUKINA	16:30 ～ 17:30 jump to burn sumire.a
close							close
		17:30 ～ 18:30 Body Balance KARIN.N				17:30 ～ 18:30 Back＆Arm 🔰 Harumi.A	
		close	18:00 ～ 19:00 Power up Control YUKINA	18:00 ～ 19:00 Pilates Barre YUKINA	18:00 ～ 19:00 Style up Pilates Mei.D	close	
			19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Harumi.A	19:30 ～ 20:30 Hip Punch YUKINA	19:30 ～ 20:30 Release&Strength KARIN.N		
			21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 YUKINA	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Harumi.A	21:00 ～ 22:00 jump to burn sumire.a		

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 Power up Control YUKINA	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 YUKINA	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 KARIN.N	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Harumi.A	10:30 ～ 11:30 Pilates Workout Mei.D	10:30 ～ 11:30 Shape up waist YUKINA	close
	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 sumire.a	12:30 ～ 13:30 jump to burn sumire.a	12:00 ～ 13:00 Release&Strength KARIN.N	12:00 ～ 13:00 Style up Pilates Mei.D	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 KARIN.N	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 KARIN.N	
	13:30 ～ 14:30 Back＆Spine YUKINA	close	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 YUKINA	13:30 ～ 14:30 Reset Flow Mei.D	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Harumi.A	14:30 ～ 15:30 Power up Control YUKINA	
	close		close	close	15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 KARIN.N	16:30 ～ 17:30 Back＆Arm 🔰 Harumi.A	
					17:30 ～ 18:30 Back＆Spine Mei.D	close	
	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Mei.D	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Harumi.A	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 sumire.a	18:00 ～ 19:00 jump to burn sumire.a	close		
	19:30 ～ 20:30 Style up Pilates Mei.D	19:30 ～ 20:30 Pilates Workout Mei.D	19:30 ～ 20:30 Pilates Barre YUKINA	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 KARIN.N			
	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Harumi.A	21:00 ～ 22:00 Reset Flow Mei.D	21:00 ～ 22:00 Shape up waist sumire.a	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 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　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール　2026/10/30　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 jump to burn sumire.a	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 sumire.a	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Mei.D	10:30 ～ 11:30 Back＆Spine Mei.D	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 KARIN.N	10:30 ～ 11:30 Hip Punch YUKINA		10:30 ～ 11:30 Style up Pilates Mei.D
12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Harumi.A	12:30 ～ 13:30 Power up Control YUKINA	12:00 ～ 13:00 Shape up waist sumire.a	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Mei.D	12:00 ～ 13:00 Reset Flow Mei.D	12:30 ～ 13:30 Pre Basic 🔰 Mei.D		12:00 ～ 13:00 Body Balance Mei.D
13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 sumire.a	close	13:30 ～ 14:30 Style up Pilates Mei.D	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Harumi.A	13:30 ～ 14:30 Body Balance KARIN.N	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg 🔰 YUKINA		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Harumi.A
close		close	close	15:00 ～ 16:00 Pilates Barre YUKINA 17:30 ～ 18:30 Shape up waist YUKINA	16:30 ～ 17:30 Style up Pilates Mei.D	close	close
18:00 ～ 19:00 Pilates Workout Mei.D	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 KARIN.N	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Harumi.A	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 YUKINA	close	close		18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 sumire.a
19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Harumi.A	19:30 ～ 20:30 Body Balance KARIN.N	19:30 ～ 20:30 jump to burn sumire.a	19:30 ～ 20:30 Reset Flow Mei.D				19:30 ～ 20:30 Shape up waist sumire.a
21:00 ～ 22:00 Style up Pilates Mei.D	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Harumi.A	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 sumire.a	21:00 ～ 22:00 Hip Punch YUKINA				21:00 ～ 22:00 Release&Strength KARIN.N

pilatesK　所沢店　【　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 Pilates Workout Mei.D	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 sumire.a	10:30 ～ 11:30 Body Balance KARIN.N	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Harumi.A	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 KARIN.N	
12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 Harumi.A	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 KARIN.N	12:00 ～ 13:00 Back＆Spine YUKINA	12:00 ～ 13:00 Hip Punch YUKINA	12:30 ～ 13:30 jump to burn sumire.a	
close	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 sumire.a	13:30 ～ 14:30 Pilates Barre YUKINA	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 sumire.a	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 YUKINA	
	close	close	15:00 ～ 16:00 Power up Control YUKINA 17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 sumire.a	16:30 ～ 17:30 Shape up waist sumire.a close	close
18:00 ～ 19:00 Body Balance KARIN.N	18:00 ～ 19:00 Hip Punch Mei.D	18:00 ～ 19:00 Reset Flow Mei.D	close		
19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 sumire.a	19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 YUKINA	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 KARIN.N			
21:00 ～ 22:00 Back＆Spine YUKINA	21:00 ～ 22:00 Power up Control YUKINA	21:00 ～ 22:00 Pre Basic 🔰 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。