

pilates K 和光市店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2025/09/10 更新	
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 jump to burn YUNA.S	10:30 ~ 11:30 Release&Strength YUNA.S		10:30 ~ 11:30 Basic Suzu.I	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg YUIMI.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Aino.H	close
	12:00 ~ 13:00 Basic Suzu.I	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg YUIMI.M		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Suzu.I	12:00 ~ 13:00 jump to burn YUNA.S	12:30 ~ 13:30 Basic Suzu.I	
	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Suzu.I			13:30 ~ 14:30 Hip&Leg YUIMI.M	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning YUNA.S	14:30 ~ 15:30 Leg Lines Aino.H	
					15:00 ~ 16:00 Basic YUIMI.M	16:30 ~ 17:30 Back&Arm Suzu.I	
					17:30 ~ 18:30 Waist YUNA.S		
	18:00 ~ 19:00 Basic YUIMI.M	18:00 ~ 19:00 Leg Lines Aino.H	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg YUIMI.M	18:00 ~ 19:00 Basic YUIMI.M			
	19:30 ~ 20:30 Waist YUNA.S	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Suzu.I	19:30 ~ 20:30 Basic YUIMI.M	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Chizuru.S			
	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg YUIMI.M	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Aino.H	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Suzu.I	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg YUIMI.M			

pilates K 和光市店		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール		2025/09/10 更新	
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Back&Arm Suzu.I	10:30 ~ 11:30 Basic YUIMI.M		10:30 ~ 11:30 Hip&Leg YUIMI.M	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Aino.H	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Suzu.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic YUIMI.M
12:00 ~ 13:00 Hip&Leg YUIMI.M	12:30 ~ 13:30 Leg Lines Aino.H		12:00 ~ 13:00 Basic YUIMI.M	12:00 ~ 13:00 Waist YUNA.S	12:30 ~ 13:30 Stretch&Conditioning YUNA.S		12:00 ~ 13:00 Waist YUNA.S
13:30 ~ 14:30 Basic Suzu.I			13:30 ~ 14:30 Waist YUNA.S	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Aino.H	14:30 ~ 15:30 Basic Suzu.I		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg YUIMI.M
				15:00 ~ 16:00 jump to burn YUNA.S	16:30 ~ 17:30 Waist YUNA.S		
				17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Aino.H			
18:00 ~ 19:00 jump to burn YUNA.S	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Suzu.I	18:00 ~ 19:00 Basic YUIMI.M	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Suzu.I				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Aino.H
19:30 ~ 20:30 Release&Strength YUNA.S	19:30 ~ 20:30 Basic Suzu.I	19:30 ~ 20:30 Waist Kotono.C	19:30 ~ 20:30 jump to burn YUNA.S				19:30 ~ 20:30 Back&Arm Suzu.I
21:00 ~ 22:00 Basic YUIMI.M	21:00 ~ 22:00 Waist YUNA.S	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg YUIMI.M	21:00 ~ 22:00 Basic Suzu.I				21:00 ~ 22:00 jump to burn Aino.H

:体験可能レッスン
・クラスの随分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。

pilates K 和光市店
【
09/17
～
09/24
】
スケジュール

2025/09/10
更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ～ 11:30 Waist YUNA.S		10:30 ～ 11:30 Body Balance misaki.N	10:30 ～ 11:30 Waist YUNA.S	10:30 ～ 11:30 Basic Suzu.i	close	10:30 ～ 11:30 jump to burn YUNA.S	10:30 ～ 11:30 Back & Arm Suzu.i
12:30 ～ 13:30 Basic YUIMI.M		12:00 ～ 13:00 Back & Arm Suzu.i	12:00 ～ 13:00 Basic Suzu.i	12:30 ～ 13:30 jump to burn YUNA.S		12:00 ～ 13:00 Hip & Leg YUIMI.M	12:30 ～ 13:30 Stretch & Conditioning YUNA.S
		13:30 ～ 14:30 Shape up waist misaki.N	13:30 ～ 14:30 Release&Strength YUNA.S	14:30 ～ 15:30 Back & Arm Suzu.i		13:30 ～ 14:30 Waist YUNA.S	
			15:00 ～ 16:00 Back & Arm Suzu.i	16:30 ～ 17:30 Waist YUNA.S		15:00 ～ 16:00 Release&Strength YUNA.S	
			17:30 ～ 18:30 jump to burn YUNA.S			17:30 ～ 18:30 Basic YUIMI.M	
18:00 ～ 19:00 Hip & Leg Aino.H	18:00 ～ 19:00 Body Balance Rinka.T	18:00 ～ 19:00 Basic YUIMI.M					18:00 ～ 19:00 Shape up waist Rinka.T
19:30 ～ 20:30 Leg Lines Aino.H	19:30 ～ 20:30 Pilates Barre Aino.H	19:30 ～ 20:30 Hip & Leg YUIMI.M					19:30 ～ 20:30 Basic Suzu.i
21:00 ～ 22:00 Back & Arm Suzu.i	21:00 ～ 22:00 Shape up waist Rinka.T	21:00 ～ 22:00 Waist YUNA.S					21:00 ～ 22:00 Body Balance Rinka.T

pilates K 和光市店
【
09/25
～
9/30
】
スケジュール

2025/09/10
更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ～ 11:30 Hip & Leg YUIMI.M	10:30 ～ 11:30 Release&Strength YUNA.S	10:30 ～ 11:30 Leg Lines Aino.H	close	10:30 ～ 11:30 Basic YUIMI.M
	12:00 ～ 13:00 Basic YUIMI.M	12:00 ～ 13:00 Hip & Leg YUIMI.M	12:30 ～ 13:30 Basic Suzu.i		12:00 ～ 13:00 Back & Arm Suzu.i
	13:30 ～ 14:30 Waist YUNA.S	13:30 ～ 14:30 jump to burn YUNA.S	14:30 ～ 15:30 Pilates Barre Aino.H		13:30 ～ 14:30 Hip & Leg YUIMI.M
		15:00 ～ 16:00 Basic YUIMI.M	16:30 ～ 17:30 Back & Arm Suzu.i		
		17:30 ～ 18:30 Waist YUNA.S			
18:00 ～ 19:00 Back & Arm Suzu.i	18:00 ～ 19:00 Leg Lines Aino.H				18:00 ～ 19:00 Pilates Barre Aino.H
19:30 ～ 20:30 jump to burn Aino.H	19:30 ～ 20:30 Back & Arm Suzu.i				19:30 ～ 20:30 Waist YUNA.S
21:00 ～ 22:00 Hip & Leg Aino.H	21:00 ～ 22:00 Pilates Barre Aino.H				21:00 ～ 22:00 Release&Strength YUNA.S

:休館可能レッスン

・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週間前迄にお願ひしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切った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。