

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

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

・体験可能レッスン
・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。
・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が 1回に制限されます。

pilates K 和光市店		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2025/09/14	更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
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
Waist	Basic	Leg Lines		Basic	Hip&Leg		Pilates Barre
YUNA.S	Suzu.i	Aino.H		YUIMLM	YUIMLM		Aino.H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
jump to burn	Hip&Leg	Back&Arm		Pilates Barre	Reset Flow		Basic
YUNA.S	YUIMLM	Hitomi.a		Aino.H	Aino.H		YUIMLM
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	Back&Arm	Reset Flow		Hip&Leg			Leg Lines
Suzu.i	Suzu.i	Aino.H		YUIMLM			Aino.H
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Basic	Back&Arm					
	YUIMLM	Hitomi.a					
	17:30 ~ 18:30						
	Waist						
	Suzu.i						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip&Leg				Leg Lines	Back&Arm	Waist	jump to burn
YUIMLM				Aino.H	Suzu.i	Kiko.M	YUNA.S
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic				Waist	Basic	jump to burn	Waist
YUIMLM				Suzu.i	YUIMLM	Kiko.M	Suzu.i
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back&Arm				Back&Arm	Waist	Back&Arm	Stretch & Conditioning
Suzu.i				Suzu.i	Suzu.i	Suzu.i	YUNA.S

pilates K 和光市店		【 10/25 ~ 10/31 】		スケジュール		2025/09/14	更新
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Stretch&Conditioning	jump to burn		Body Balance	Hip&Leg		Basic	
YUNA.S	YUNA.S		misaki.N	YUIMLM		Suzu.i	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back&Arm	Shape up waist		Waist	Reset Flow		jump to burn	
Suzu.i	Rinka.T		YUNA.S	Aino.H		YUNA.S	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
Hip&Leg	Hip Punch		Shape up waist			Back&Arm	
YUIMLM	YUNA.S		misaki.N			Suzu.i	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Waist	Body Balance						
Suzu.i	Rinka.T						
17:30 ~ 18:30							
Basic							
YUIMLM							
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Back&Arm	Waist	Hip Punch	Reset Flow	
			misaki.N	Suzu.i	YUNA.S	Aino.H	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Basic	jump to burn	Leg Lines	Release&Strength	
			YUIMLM	Aino.H	Aino.H	YUNA.S	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Hip&Leg	Basic	Reset Flow	Hip Punch	
			YUIMLM	Suzu.i	Aino.H	YUNA.S	

・休職可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお申し立てが必要です。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、1週間前迄に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。