

2025/11/18 夏新

2025/11/18 更新

・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、翌月の予約可能枠が1回に制限されます。

pilates K 和光市店

【 11/17 ~ 11/24 】

スケジュール

2025/11/18

更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Basic	Waist		Basic	Hip Punch	Waist		
	YUIMI.M	suzu.i		Al.I	YUNA.S	suzu.i		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Pilates Barre	Hip & Leg		Leg Lines	Back & Arm	Hip & Leg		
	Aino.H	Al.I		Aino.H	suzu.i	Aino.H		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Hip & Leg			Back & Arm	Release&Strength	Basic		
	YUIMI.M			Al.I	YUNA.S	suzu.i		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Basic		Leg Lines
		YUNA.S				Aino.H		
		17:30 ~ 18:30				close		
		Waist						
suzu.i								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close			
Release&Strength	Leg Lines	Pilates Barre	Waist					
YUNA.S	Al.I	Aino.H	suzu.i					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Back & Arm	jump to burn	Stretch & Conditioning	Pilates Barre					
suzu.i	YUNA.S	YUNA.S	Aino.H	close	close			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist	Basic	jump to burn	Basic					
YUNA.S	YUNA.S	Aino.H	suzu.i					

pilates K 和光市店

【 11/25 ~ 11/30 】

スケジュール

2025/11/18

更新

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

・体験可能レッスン
・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週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前までキャンセルは可能ですが、キャンセル料がかかります。
※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。