

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール							
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Pilates Barre	Waist		Basic	Hip Punch	
		Chizuru.S	Kotono.C		Kotono.C	Chizuru.S	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Hip & Leg	jump to burn		Back & Arm	Waist	
		Kiko.M	Kiko.M		Mao.F	Kotono.C	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Basic	Back & Arm		Waist		
		Kiko.M	Kotono.C		Kotono.C		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Pilates Cardio	Hip & Leg				
		Chizuru.S	Kiko.M				
close	close	close		close	close		close
		17:30 ~ 18:30					
		Release & Strength					
		Kiko.M					
		close		close			
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
		Shape up waist		Basic		Pilates Cardio	
		Rinka.T		Mao.F		Chizuru.S	
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
		Basic		Back & Arm		Basic	
		Mao.F		Mao.F		Mao.F	
		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Body Balance		Waist		Pilates Barre	
		Rinka.T		Kotono.C		Chizuru.S	

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール							
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Pilates Cardio	Basic	Back & Arm		Back & Arm	Stretch & Conditioning		Waist
Chizuru.S	Kotono.C	Mao.F		Kotono.C	Mao.F		Kotono.C
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic	Stretch & Conditioning	Advance		Waist	Pilates Barre		jump to burn
Mao.F	Mao.F	Kiko.M		Kotono.C	Chizuru.S		Kiko.M
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Basic		13:30 ~ 14:30
Back & Arm	jump to burn	Release & Strength		Mao.F			Basic
Mao.F	Kiko.M	Kiko.M					Kotono.C
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Back & Arm	Basic						
Mao.F	Mao.F						
close	close		close	close			close
	17:30 ~ 18:30						
	Waist						
	Kotono.C						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Release & Strength				Pilates Barre	Hip Punch	jump to burn	Basic
Kiko.M				Chizuru.S	Chizuru.S	Kiko.M	Mao.F
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist				Back & Arm	Basic	Waist	Hip & Leg
Kotono.C				Mao.F	Kotono.C	Kotono.C	Kiko.M
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg				Pilates Cardio	Back & Arm	Advance	Stretch & Conditioning
Kiko.M				Chizuru.S	Kotono.C	Kiko.M	Mao.F

・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。

・レッスン開始時間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 川越店		【 01/17 ~ 01/24 】		スケジュール		2025/12/12 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg	Pilates Barre		Hip Punch	Waist		Back & Arm	Advance
Kiko.M	Chizuru.S		Chizuru.S	Kotono.C		Mao.F	Kiko.M
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Barre	Hip & Leg		Basic	Pilates Cardio		Stretch & Conditioning	Waist
Chizuru.S	Kiko.M		Mao.F	Chizuru.S		Mao.F	Kotono.C
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm	Pilates Cardio		Waist	Back & Arm		Hip Punch	Hip & Leg
Mao.F	Chizuru.S		Kotono.C	Mao.F		Chizuru.S	Kiko.M
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
jump to burn	Release&Strength		Pilates Barre	Advance		Basic	Kotono.C
Kiko.M	Kiko.M		Chizuru.S	Kiko.M			
close		close	Stretch & Conditioning	Pilates Barre		close	close
17:30 ~ 18:30			Mao.F	Chizuru.S			
Hip Punch			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30
Chizuru.S			Back & Arm	Release&Strength		Stretch & Conditioning	Back & Arm
close		close	Kotono.C	Kiko.M		Waist	Kotono.C
close					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
					Stretch & Conditioning	Waist	
					Mao.F	Kotono.C	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					Hip & Leg	Pilates Cardio	
					Kiko.M	Chizuru.S	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
					jump to burn	Basic	
					Kiko.M	Kotono.C	

pilatesK 川越店		【 01/25 ~ 01/31 】				スケジュール		
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31		
日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	close	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&Leg			Release&Strength		Basic	
Kiko.M		Kiko.M			Kiko.M		Mao.F	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		Pilates Barre		Back&Arm	
Basic		Pilates Barre			Back&Arm		Pilates Cardio	
Kotono.C		Chizuru.S			Mao.F		Kotono.C	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	jump to burn			Waist		
Waist		jump to burn			Pilates Barre		Chizuru.S	
Kotono.C		Kiko.M			Stretch&Conditioning		Basic	
16:30 ~ 17:30		close			Mao.F		Kotono.C	
Hip&Leg	close	close			15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Kiko.M		close			Pilates Barre		Chizuru.S	
		close			close		close	
		close			close		close	
		close			close		close	
		close			close		close	
		close			close		close	
		close			close		close	
		close			close		close	
		close			close		close	
18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Cardio		Hip&Leg		Hip Punch		Pilates Barre		
Chizuru.S		Kiko.M		Chizuru.S		Chizuru.S		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back&Arm		Basic		Waist		Back&Arm		
Mao.F		Mao.F		Kotono.C		Mao.F		
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic		Waist		Pilates Barre		Pilates Cardio		
Mao.F		Kotono.C		Chizuru.S		Chizuru.S		
		close			close		close	

：体験可能レッスン

- ・クスの種類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。
- ・ご予約の確認用URLをキャプセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
- ・レッスン開始時間時刻を切ったので、翌キャンセルは時間外キャンセルとなります。
- ※時間外キャンセルは月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。