

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2020/01/19 更新
pilatesK 川越店	02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pre Basic		Release&Strength	Back&Arm			jump to burn	Waist	jump to burn
Mao.F		Kiko.M	Mao.F			Kotono.C	Kotono.C	Kiko.M
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip&Leg		Back&Arm	Basic			Advance	Pilates Barre	Release&Strength
Kiko.M		Kotono.C	Kotono.C			Kiko.M	Chizuru.S	Kiko.M
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Stretch & Conditioning		Waist				Basic	Back&Arm	Basic
Mao.F		Kotono.C				Kotono.C	Kotono.C	Kotono.C
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
jump to burn						Hip Punch	Back&Arm	
Kiko.M						Chizuru.S	Kotono.C	
close	close	close	close	close	close	close	close	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pre Basic		Pilates Cardio	Hip&Leg			Stretch & Conditioning		
Mao.F		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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio		Waist	Basic			Pilates Barre		
Chizuru.S		Kotono.C	Mao.F			Chizuru.S		
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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back&Arm		Pilates Barre	jump to burn			Hip Punch		
Mao.F		Chizuru.S	Kiko.M			Chizuru.S		

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/16
pilatesK 川越店	02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pre Basic		Hip Punch			Stretch & Conditioning	Basic	Pre Basic	
Mao.F		Chizuru.S			Mao.F	Kotono.C	Mao.F	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Advance		jump to burn		Pre Basic	Waist	Pilates Barre		
Kiko.M		Kiko.M		Mao.F	Kotono.C	Chizuru.S		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Back&Arm		Pilates Barre		Pilates Cardio	Pilates Barre	Stretch & Conditioning		
Mao.F		Chizuru.S		Chizuru.S	Chizuru.S	Mao.F		
15:00 ~ 16:00		Pre Basic			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Mao.F					Kotono.C	Hip Punch		
close	close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30		Release&Strength			17:30 ~ 18:30			
Kiko.M					Pilates Cardio	Chizuru.S		
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Hip&Leg				Waist	Basic			
Kiko.M				Kotono.C	Kiko.M			
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic				Release&Strength	jump to burn			
Kotono.C				Kiko.M	Kiko.M			
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
jump to burn				Back&Arm	Pilates Barre			
Kotono.C				Kotono.C	Chizuru.S			

*休憩可能レッスン

*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時間前まで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		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/13 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 close	金 10:30 ~ 11:30	土 Hip & Leg	日 jump to burn	月 10:30 ~ 11:30	火 Back & Arm	10:30 ~ 11:30	火 Back & Arm
Kotono.C	Mao.F		Kiko.M	Kiko.M	Mao.F		Kotono.C	10:30 ~ 11:30	火 Back & Arm
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	Back & Arm	Pre Basic	12:30 ~ 13:30	Waist	12:00 ~ 13:00	火 Back & Arm
Basic	Waist		Kotono.C	Mao.F	Kiko.M		Kotono.C	12:00 ~ 13:00	火 Back & Arm
Kotono.C	Kotono.C		13:30 ~ 14:30	Advance	Hip Punch	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	火 Back & Arm
Hip & Leg			Kiko.M	Chizuru.S	Mao.F		Kotono.C	13:30 ~ 14:30	火 Back & Arm
Kiko.M			15:00 ~ 16:00	Release&Strength	Advance			13:30 ~ 14:30	火 Back & Arm
close			Kiko.M	Kiko.M				13:30 ~ 14:30	火 Back & Arm
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	Back & Arm	Waist		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	火 Back & Arm
Release&Strength	Pre Basic		Kotono.C	Kotono.C			Basic	18:00 ~ 19:00	火 Back & Arm
Kiko.M	Mao.F		19:30 ~ 20:30	Pre Basic	Hip & Leg	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	火 Back & Arm
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	Basic	Stretch & Conditioning	19:30 ~ 20:30	jump to burn	19:30 ~ 20:30	火 Back & Arm
Mao.F	Kiko.M		Mao.F	Kotono.C	Kotono.C		Kiko.M	19:30 ~ 20:30	火 Back & Arm
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	Hip Punch	Pre Basic	21:00 ~ 22:00	Hip & Leg	21:00 ~ 22:00	火 Back & Arm
Back & Arm	jump to burn		Mao.F	Chizuru.S	Mao.F		Kiko.M	21:00 ~ 22:00	火 Back & Arm
Mao.F	Kiko.M								火 Back & Arm

pilatesK 川越店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール					
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30	木 close	金 10:30 ~ 11:30	土 10:30 ~ 11:30				
jump to burn		Pre Basic	Hip & Leg				
Kotono.C		Mao.F	Kiko.M				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Pre Basic		Stretch & Conditioning	Pilates Cardio				
Mao.F		Mao.F	Chizuru.S				
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
		Hip Punch	Basic				
		Chizuru.S	Kotono.C				
		15:00 ~ 16:00	jump to burn				
			Kotono.C				
		close					
		17:30 ~ 18:30	Release&Strength				
			Kiko.M				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Pilates Cardio				
Hip Punch	Basic	Chizuru.S	Mao.F				
Chizuru.S	Mao.F	Chizuru.S	Chizuru.S				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Waist				
Pilates Barre	Back & Arm	Chizuru.S	Mao.F				
Chizuru.S	Mao.F	Kotono.C	Kotono.C				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Basic				
Release&Strength	Waist	Kotono.C	Kotono.C				
Kiko.M							

・体験可能なレッスン

・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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始後はキャンセル料金の半額を請求する場合があります。

※毎回外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。