



pilatesK 和光市店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/14 更新									
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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			
Back & Arm 🇯🇵				Pre Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵				Hip & Leg 🇯🇵		Body Balance		Basic 🇯🇵			
Ai.i				Aino.H		Suzu.i				Ai.I		Suzu.i		Suzu.i			
12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30			
Basic 🇯🇵				Stretch & Conditioning 🇯🇵		Pilates Cardio				Basic 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵			
Suzu.i				YUNA.S		Aino.H				Ai.I		Ai.I		Ai.I			
14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30			
Leg Lines				Hip & Leg 🇯🇵						Pilates Barre		Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵			
Ai.i				Aino.H						Aino.H		Suzu.i		Suzu.i			
16:30 ~ 17:30				close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30			
Body Balance		Back & Arm 🇯🇵						Hip Punch									
Suzu.i		Ai.I						Ai.I									
close		17:30 ~ 18:30						Leg Lines				close					
		Ai.I															
		18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
		Waist 🇯🇵						Basic 🇯🇵						jump to burn		Stretch & Conditioning 🇯🇵	
		Suzu.i				Ai.I		Aino.H						YUNA.S			
		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30			
		Basic 🇯🇵				Back & Arm 🇯🇵		Release&Strength						Leg Lines			
		Ai.I		Suzu.i		YUNA.S		misaki.N									
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00									
Body Balance		Hip Punch		Pre Basic 🇯🇵		Shape up waist											
Suzu.i		Ai.I		Aino.H		misaki.N											

pilatesK 和光市店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール										
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16					
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					
	Back & Arm 🇯🇵	Leg Lines		Waist 🇯🇵	Hip Punch	jump to burn						
	Suzu.i	Ai.I		YUNA.S	Ai.I	YUNA.S						
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
	Hip & Leg 🇯🇵	Stretch & Conditioning 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Release&Strength	Hip & Leg 🇯🇵						
	Ai.I	YUNA.S		Ai.I	YUNA.S	Aino.H						
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		jump to burn	Back & Arm 🇯🇵	Shape up waist						
	Suzu.i	Aino.H		YUNA.S	Ai.I	YUNA.S						
	close	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				
		Basic 🇯🇵				Basic 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵				
		Suzu.i				YUNA.S		Aino.H				
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		close				
		Pilates Cardio				Waist 🇯🇵						
		Aino.H				YUNA.S						
		close				18:00 ~ 19:00			close	18:00 ~ 19:00	close	
						Release&Strength				Pilates Barre		Hip & Leg 🇯🇵
						YUNA.S				Aino.H		Aino.H
						19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
	Pre Basic 🇯🇵			Basic 🇯🇵	Body Balance							
	Aino.H			Suzu.i	Suzu.i							
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
	jump to burn			Waist 🇯🇵	Pilates Barre							
	YUNA.S			Suzu.i	Aino.H							

 : 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。

pilatesK 和光市店		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/14 更新							
02/17		02/18		02/19		02/20		02/21		02/22		02/23		02/24	
火		水		木		金		土		日		月		火	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Leg Lines		Pilates Barre				Hip & Leg 🌿		Pre Basic 🌿		Shape up waist				Stretch & Conditioning 🌿	
Ai.I		Aino.H				Aino.H		Aino.H		YUNA.S				YUNA.S	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Pre Basic 🌿		Back & Arm 🌿				Basic 🌿		Back & Arm 🌿		Body Balance				Basic 🌿	
Aino.H		Suzu.i				Suzu.i		Ai.I		Suzu.i				Ai.I	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Hip Punch						Pilates Cardio		Pilates Barre		Basic 🌿				Waist 🌿	
Ai.I						Aino.H		Aino.H		YUNA.S				YUNA.S	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Hip & Leg 🌿				Waist 🌿							
				Ai.I				Suzu.i							
				17:30 ~ 18:30				close							
				jump to burn											
Aino.H				close											
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Waist 🌿		Release&Strength				Back & Arm 🌿		Basic 🌿		Basic 🌿					
Suzu.i		YUNA.S				Suzu.i		YUNA.S		Suzu.i					
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		Basic 🌿		Waist 🌿		Leg Lines		close		Hip Punch					
Aino.H		Suzu.i		YUNA.S		Ai.I				Ai.I					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00					
Body Balance		Shape up waist		Basic 🌿		Stretch & Conditioning 🌿				Back & Arm 🌿					
Suzu.i		YUNA.S		Suzu.i		YUNA.S				Suzu.i					

pilatesK 和光市店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール	
02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🌱		Leg Lines	Hip & Leg 🌱
Suzu.i		AI.I	AI.I
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip&Leg 🌱		Pilates Cardio	Pre Basic 🌱
AI.I		Aino.H	Aino.H
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Basic 🌱	jump to burn
		AI.I	YUNA.S
		close	15:00 ~ 16:00
			Leg Lines
			AI.I
			17:30 ~ 18:30
			Release&Strength
		YUNA.S	
		close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio	Pilates Barre		Shape up waist
Aino.H	Aino.H		YUNA.S
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
Waist 🌱	Basic 🌱		Body Balance
YUNA.S	Suzu.i		Suzu.i
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00
Pre Basic 🌱	jump to burn		Basic 🌱
Aino.H	Aino.H		YUNA.S

 : 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。