

【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Back & Arm		Pre Basic	Waist		Hip & Leg	Body Balance	Basic	
A.i.i		Aino.H	Suzu.i		A.i.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		Aino.H	A.i.i	A.i.i	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Leg Lines		Hip & Leg			Pilates Barre	Basic	Waist	
A.i.i		Aino.H			Aino.H	Suzu.i	Suzu.i	
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Body Balance					Back & Arm	Hip Punch		
Suzu.i					A.i.i	A.i.i		
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		
Waist		Basic		jump to burn	Stretch & Conditioning			
Suzu.i		A.i.i		Aino.H	YUNA.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		
Basic		Back & Arm		Release&Strength	Leg Lines			
A.i.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	21:00 ~ 22:00		
Body Balance		Hip Punch		Pre Basic	Shape up waist			
Suzu.i		A.i.i		Aino.H	misaki.N			

【 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	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm		Leg Lines			Waist	Hip Punch	jump to burn	
Suzu.i		A.i.i			YUNA.S	A.i.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	
A.i.i		YUNA.S			A.i.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	A.i.i	YUNA.S	
15:00 ~ 16:00					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Basic					Basic	Pre Basic		
Suzu.i					YUNA.S	Aino.H		
17:30 ~ 18:30		Pilates Cardio			17:30 ~ 18:30			
Aino.H					Waist			
close	close	close	close	close	YUNA.S		close	
18:00 ~ 19:00					close			
Release&Strength					close			
YUNA.S					close			
19:30 ~ 20:30					close			
Pre Basic					close			
Aino.H					close			
21:00 ~ 22:00		jump to burn			close			
YUNA.S					close			

⌚ : 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 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Leg Lines	Pilates Barre		Hip & Leg	Pre Basic	Shape up waist		Stretch & Conditioning
A.i.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	A.i.I	Suzu.i		A.i.I
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Hip Punch			Pilates Cardio	Pilates Barre	Basic		Waist
A.i.I			Aino.H	Aino.H	YUNA.S		YUNA.S
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
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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio	Basic		Waist	Leg Lines			Hip Punch
Aino.H	Suzu.i		YUNA.S	A.i.I			A.i.I
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
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		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	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		Basic 🌿	jump to burn	
		Ai.i	YUNA.S	
			15:00 ~ 16:00	
			Leg Lines	
			Ai.i	
		17:30 ~ 18:30	Release&Strength	
			YUNA.S	
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時間前までにお願いしております。
・レッスン開始後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。
・レッスン開始後2ヶ月以上で、翌月の予約可能回数が1回に限縮されます。