pilates K 蕨店　【 11/01 ～ 11/08 】 スケジュール　2025/11/08 更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg kiko.M	10:30 ～ 11:30 Shape up waist RInka.T	close	10:30 ～ 11:30 Basic Kaho.h	10:30 ～ 11:30 Waist Shiori.S	close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg kiko.M	10:30 ～ 11:30 Stretch＆Conditioning aina.K
12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio RInka.T	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm Kaho.h		12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio RInka.T	12:30 ～ 13:30 Pilates Barre aina.K		12:00 ～ 13:00 Stretch＆Conditioning aina.K	12:00 ～ 13:00 Waist Shiori.S
13:30 ～ 14:30 Basic Kaho.h	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg RInka.T		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm Kaho.h	close		13:30 ～ 14:30 Waist Shiori.S	13:30 ～ 14:30 Basic aina.K
15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg kiko.M	16:30 ～ 17:30 Basic Kaho.h		close			close	15:00 ～ 16:00 Waist Shiori.S
close	close						close
17:30 ～ 18:30 Back＆Arm RInka.T							17:30 ～ 18:30 Pilates Barre aina.K
close			18:00 ～ 19:00 Waist Shiori.S	18:00 ～ 19:00 Basic Ai.I	18:00 ～ 19:00 Pilates Barre aina.K	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Kaho.h	close
			19:30 ～ 20:30 Body Balance aina.K	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm Kaho.h	19:30 ～ 20:30 Basic Kaho.h	19:30 ～ 20:30 Waist Shiori.S	
			21:00 ～ 22:00 Waist Shiori.S	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Ai.I	21:00 ～ 22:00 Body Balance aina.K	21:00 ～ 22:00 Basic Kaho.h	

pilates K 蕨店　【 11/09 ～ 11/16 】 スケジュール　2025/11/08 更新

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ～ 11:30 Waist Shiori.S	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm Kaho.h	10:30 ～ 11:30 Waist Shiori.S	close	10:30 ～ 11:30 Shape up waist RInka.T	10:30 ～ 11:30 Waist Shiori.S	10:30 ～ 11:30 Basic Kaho.h
12:30 ～ 13:30 Basic Kaho.h		12:00 ～ 13:00 Waist Shiori.S	12:30 ～ 13:30 Basic Kaho.h		12:00 ～ 13:00 Body Balance aina.K	12:00 ～ 13:00 Basic Kaho.h	12:30 ～ 13:30 Stretch＆Conditioning aina.K
14:30 ～ 15:30 Waist Shiori.S		13:30 ～ 14:30 Basic Kaho.h	close		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg RInka.T	13:30 ～ 14:30 Waist Shiori.S	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm Kaho.h
16:30 ～ 17:30 Back＆Arm Kaho.h		close			close	15:00 ～ 16:00 Back＆Arm Kaho.h	16:30 ～ 17:30 Pilates Barre aina.K
close						close	close
						17:30 ～ 18:30 Basic Kaho.h	
		18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio RInka.T	18:00 ～ 19:00 Pilates Barre aina.K	18:00 ～ 19:00 Waist Shiori.S	18:00 ～ 19:00 Basic Kaho.h	close	
		19:30 ～ 20:30 Pilates Barre aina.K	19:30 ～ 20:30 Basic kiko.M	19:30 ～ 20:30 Body Balance aina.K	19:30 ～ 20:30 Waist Shiori.S		
		21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg RInka.T	21:00 ～ 22:00 Stretch＆Conditioning kiko.M	21:00 ～ 22:00 Waist Shiori.S	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm Kaho.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。

pilates K 蕨店 【 11/17 ～ 11/24 】 スケジュール

2025/11/08 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 Stretch＆Conditioning aina.K	10:30 ～ 11:30 Waist Shiori.S	close	10:30 ～ 11:30 Basic Kaho.h	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre aina.K	10:30 ～ 11:30 Waist Shiori.S	close
	12:00 ～ 13:00 Waist Shiori.S	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg RInka.T		12:00 ～ 13:00 Pilates Barre aina.K	12:00 ～ 13:00 Waist Shiori.S	12:30 ～ 13:30 Pilates Cardio RInka.T	
	13:30 ～ 14:30 Basic aina.K	close		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm Kaho.h	13:30 ～ 14:30 Basic aina.K	14:30 ～ 15:30 Waist Shiori.S	
	close			close	15:00 ～ 16:00 Waist Shiori.S	16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg RInka.T	
					close	close	
					17:30 ～ 18:30 Body Balance aina.K		
	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg RInka.T	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Kaho.h	18:00 ～ 19:00 Stretch＆Conditioning aina.K	18:00 ～ 19:00 Waist Shiori.S	close		
	19:30 ～ 20:30 Waist Shiori.S	19:30 ～ 20:30 Shape up waist RInka.T	19:30 ～ 20:30 Basic Kaho.h	19:30 ～ 20:30 Body Balance aina.K			
	21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio RInka.T	21:00 ～ 22:00 Basic Kaho.h	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm Kaho.h	21:00 ～ 22:00 Waist Shiori.S			

pilates K 蕨店 【 11/25 ～ 】 スケジュール

2025/11/08 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio RInka.T	10:30 ～ 11:30 Waist Shiori.S	close	10:30 ～ 11:30 Basic aina.K	10:30 ～ 11:30 Body Balance RInka.T	10:30 ～ 11:30 Waist Shiori.S
12:00 ～ 13:00 Waist Shiori.S	12:30 ～ 13:30 Basic aina.K		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg RInka.T	12:00 ～ 13:00 Pilates Barre aina.K	12:30 ～ 13:30 Basic Kaho.h
13:30 ～ 14:30 Body Balance RInka.T	close		13:30 ～ 14:30 Stretch＆Conditioning aina.K	13:30 ～ 14:30 Shape up waist RInka.T	14:30 ～ 15:30 Waist Shiori.S
close			close	15:00 ～ 16:00 Basic aina.K	16:30 ～ 17:30 Pilates Cardio Kaho.h
				close	close
				17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg RInka.T	
18:00 ～ 19:00 Basic Kaho.h	18:00 ～ 19:00 Body Balance aina.K	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Kaho.h	18:00 ～ 19:00 Waist Shiori.S	close	
19:30 ～ 20:30 Stretch＆Conditioning aina.K	19:30 ～ 20:30 Basic Kaho.h	19:30 ～ 20:30 Waist Shiori.S	19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio RInka.T		
21:00 ～ 22:00 Waist Kaho.h	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm Kaho.h	21:00 ～ 22:00 Basic Kaho.h	21:00 ～ 22:00 Waist Shiori.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。