

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Aino.H		10:30 ~ 11:30 Basic Mao.F	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg YUIMI.M	10:30 ~ 11:30 Basic Suzu.i	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Aino.H	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Suzu.i	
12:00 ~ 13:30 Basic YUIMI.M		12:00 ~ 13:00 jump to burn YUNA.S	12:00 ~ 13:00 Release&Strength YUNA.S	12:30 ~ 13:30 Leg Lines Aino.H		12:00 ~ 13:00 Basic Suzu.i	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg YUIMI.M	
		13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning YUNA.S	13:30 ~ 14:30 Basic YUIMI.M	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Suzu.i		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Aino.H		
			15:00 ~ 16:00 Waist YUNA.S	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Aino.H				
			17:30 ~ 18:30 jump to burn YUNA.S					
18:00 ~ 19:00 Body Balance Rinka.T	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg YUIMI.M	18:00 ~ 19:00 Basic Suzu.i					18:00 ~ 19:00 Hip&Leg YUIMI.M	18:00 ~ 19:00 Basic YUNA.S
19:30 ~ 20:30 jump to burn YUNA.S	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Suzu.i	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg YUIMI.M					19:30 ~ 20:30 Back&Arm Suzu.i	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Aino.H
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Rinka.T	21:00 ~ 22:00 Basic YUIMI.M	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Suzu.i					21:00 ~ 22:00 Basic YUIMI.M	21:00 ~ 22:00 Release&Strength YUNA.S

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
	10:30 ~ 11:30 Shape up waist misaki.N	10:30 ~ 11:30 jump to burn YUNA.S	10:30 ~ 11:30 Waist YUNA.S	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength YUNA.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kiko.M		
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength YUNA.S	12:00 ~ 13:00 Basic Suzu.i	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Suzu.i		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg YUIMI.M	12:30 ~ 13:30 Basic YUNA.S		
	13:30 ~ 14:30 Body Balance misaki.N	13:30 ~ 14:30 Waist YUNA.S	14:30 ~ 15:30 jump to burn YUNA.S		13:30 ~ 14:30 Waist YUNA.S			
		15:00 ~ 16:00 Back&Arm Suzu.i	16:30 ~ 17:30 Basic Suzu.i					
		17:30 ~ 18:30 Stretch&Conditioning YUNA.S						
18:00 ~ 19:00 Back&Arm Suzu.i	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg YUIMI.M					18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Aino.H	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg YUIMI.M	18:00 ~ 19:00 Basic YUIMI.M
19:30 ~ 20:30 Basic YUIMI.M	19:30 ~ 20:30 jump to burn YUNA.S					19:30 ~ 20:30 Basic YUIMI.M	19:30 ~ 20:30 Waist YUNA.S	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Suzu.i
21:00 ~ 22:00 Hip&Leg YUIMI.M	21:00 ~ 22:00 Basic YUIMI.M					21:00 ~ 22:00 jump to burn Aino.H	21:00 ~ 22:00 Basic YUIMI.M	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg YUIMI.M

・休職可能レッスン

・クラスの個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週間前までお問い合わせください。
 ・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。

pilates K 和光市店 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/19 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Waist YUNA.S	10:30 ~ 11:30 Basic Suzu.i	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Aino.H	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg YUIMLM	10:30 ~ 11:30 Basic YUIMLM		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Aino.H
12:00 ~ 13:00 jump to burn YUNA.S	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg YUIMLM	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Hitomi.a		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Aino.H	12:30 ~ 13:30 jump to burn Aino.H		12:00 ~ 13:00 Basic YUIMLM
13:30 ~ 14:30 Basic Suzu.i	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Suzu.i	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Aino.H		13:30 ~ 14:30 Basic YUIMLM			13:30 ~ 14:30 Leg Lines Aino.H
	15:00 ~ 16:00 Basic YUIMLM	16:30 ~ 17:30 Back&Arm Hitomi.a					
	17:30 ~ 18:30 Waist Suzu.i						
18:00 ~ 19:00 Hip&Leg YUIMLM				18:00 ~ 19:00 Leg Lines Aino.H	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Suzu.i	18:00 ~ 19:00 Waist Kiko.M	18:00 ~ 19:00 jump to burn YUNA.S
19:30 ~ 20:30 Basic YUIMLM				19:30 ~ 20:30 Waist Suzu.i	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg YUIMLM	19:30 ~ 20:30 jump to burn Kiko.M	19:30 ~ 20:30 Waist Suzu.i
21:00 ~ 22:00 Back&Arm Suzu.i				21:00 ~ 22:00 Back&Arm Suzu.i	21:00 ~ 22:00 Waist Suzu.i	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Suzu.i	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning YUNA.S

pilates K 和光市店 【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/19 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning YUNA.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn YUNA.S	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance misaki.N	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg YUIMLM		10:30 ~ 11:30 Basic Suzu.i	
12:00 ~ 13:00 Back&Arm Suzu.i	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Rinka.T		12:00 ~ 13:00 Waist YUNA.S	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Aino.H		12:00 ~ 13:00 jump to burn YUNA.S	
13:30 ~ 14:30 Hip&Leg YUIMLM	14:30 ~ 15:30 Hip Punch YUNA.S		13:30 ~ 14:30 Shape up waist misaki.N			13:30 ~ 14:30 Back&Arm Suzu.i	
15:00 ~ 16:00 Waist Suzu.i	16:30 ~ 17:30 Body Balance Rinka.T						
17:30 ~ 18:30 Basic YUIMLM							
				18:00 ~ 19:00 Back&Arm misaki.N	18:00 ~ 19:00 Waist Suzu.i	18:00 ~ 19:00 Hip Punch YUNA.S	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Aino.H
				19:30 ~ 20:30 Basic YUIMLM	19:30 ~ 20:30 jump to burn Aino.H	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Aino.H	19:30 ~ 20:30 Release&Strength YUNA.S
				21:00 ~ 22:00 Hip&Leg YUIMLM	21:00 ~ 22:00 Basic Suzu.i	21:00 ~ 22:00 jump to burn Aino.H	21:00 ~ 22:00 Hip Punch YUNA.S

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し込みください。
 ・レッスン開始時間1週間前までのキャンセルは前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。