

pilates K 和光市店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/07/31 更新	
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Waist YUNA.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance misaki.N	10:30 ~ 11:30 Basic Suzu.i	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Suzu.i	10:30 ~ 11:30 Body Balance misaki.N		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Aino.H
12:00 ~ 13:00 jump to burn Aino.H	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Suzu.i	12:30 ~ 13:30 Waist YUNA.S		12:00 ~ 13:00 Body Balance misaki.N	12:30 ~ 13:30 Basic Suzu.i		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Suzu.i
13:30 ~ 14:30 Release&Strength YUNA.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre misaki.N	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Suzu.i		13:30 ~ 14:30 Basic Suzu.i			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Aino.H
	15:00 ~ 16:00 Basic Suzu.i	16:30 ~ 17:30 Stretch&Conditioning YUNA.S					
	17:30 ~ 18:30 Waist misaki.N						
18:00 ~ 19:00 Back&Arm Suzu.i				18:00 ~ 19:00 jump to burn Aino.H	18:00 ~ 19:00 Waist YUNA.S	18:00 ~ 19:00 Basic Suzu.i	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning YUNA.S
19:30 ~ 20:30 Body Balance misaki.N				19:30 ~ 20:30 Basic YUNA.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Aino.H	19:30 ~ 20:30 Waist YUNA.S	19:30 ~ 20:30 Basic Suzu.i
21:00 ~ 22:00 Basic Suzu.i				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Aino.H	21:00 ~ 22:00 Release&Strength YUNA.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Suzu.i	21:00 ~ 22:00 Waist YUNA.S

pilates K 和光市店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/07/31 更新	
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 jump to burn Aino.H	10:30 ~ 11:30 Waist YUNA.S	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Aino.H	10:30 ~ 11:30 Waist YUNA.S		10:30 ~ 11:30 Basic Suzu.i	10:30 ~ 11:30 Back&Arm misaki.N
12:00 ~ 13:00 Basic Suzu.i	12:30 ~ 13:30 Body Balance misaki.N		12:00 ~ 13:00 Basic YUNA.S	12:30 ~ 13:30 jump to burn Aino.H		12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning YUNA.S	12:00 ~ 13:00 Body Balance misaki.N
13:30 ~ 14:30 Waist misaki.N	14:30 ~ 15:30 Release&Strength YUNA.S		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Aino.H			13:30 ~ 14:30 Waist YUNA.S	13:30 ~ 14:30 Release&Strength YUNA.S
15:00 ~ 16:00 Back&Arm Suzu.i	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre misaki.N						15:00 ~ 16:00 Basic YUNA.S
17:30 ~ 18:30 Body Balance misaki.N							17:30 ~ 18:30 Pilates Barre misaki.N
			18:00 ~ 19:00 Basic Suzu.i	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Aino.H	18:00 ~ 19:00 Waist misaki.N	18:00 ~ 19:00 Basic misaki.N	
			19:30 ~ 20:30 Back&Arm Suzu.i	19:30 ~ 20:30 Basic Suzu.i	19:30 ~ 20:30 jump to burn Aino.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Aino.H	
			21:00 ~ 22:00 Release&Strength YUNA.S	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Suzu.i	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre misaki.N	21:00 ~ 22:00 Body Balance misaki.N	

・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 週間前までにお申し込みください。
 ・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 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール								2025/07/31	更新
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30 Body Balance misaki.N	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Suzu.i	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Aino.H		10:30 ~ 11:30 jump to burn Aino.H	10:30 ~ 11:30 Basic YUNA.S	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Suzu.i		
12:30 ~ 13:30 Basic Suzu.i		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Aino.H	12:30 ~ 13:30 Shape up waist misaki.N		12:00 ~ 13:00 Waist YUNA.S	12:00 ~ 13:00 jump to burn Aino.H	12:30 ~ 13:30 Shape up waist misaki.N		
14:30 ~ 15:30 Pilates Barre misaki.N		13:30 ~ 14:30 jump to burn Aino.H			13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Aino.H	13:30 ~ 14:30 Release&Strength YUNA.S	14:30 ~ 15:30 Basic Suzu.i		
16:30 ~ 17:30 Back&Arm Suzu.i						15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Aino.H	16:30 ~ 17:30 Body Balance misaki.N		
						17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Aino.H			
		18:00 ~ 19:00 Release&Strength YUNA.S	18:00 ~ 19:00 Basic misaki.N	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Suzu.i	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning YUNA.S				
		19:30 ~ 20:30 Basic Suzu.i	19:30 ~ 20:30 Release&Strength YUNA.S	19:30 ~ 20:30 Shape up waist misaki.N	19:30 ~ 20:30 Basic Suzu.i				
		21:00 ~ 22:00 Waist YUNA.S	21:00 ~ 22:00 jump to burn YUNA.S	21:00 ~ 22:00 Basic Suzu.i	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Suzu.i				

pilates K 和光市店 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール								2025/07/31	更新
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31			
月	火	水	木	金	土	日			
close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Aino.H	10:30 ~ 11:30 Body Balance misaki.N		10:30 ~ 11:30 Basic YUNA.S	10:30 ~ 11:30 Shape up waist misaki.N	10:30 ~ 11:30 Basic YUNA.S			
	12:00 ~ 13:00 Basic misaki.N	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Suzu.i		12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning YUNA.S	12:00 ~ 13:00 Basic YUNA.S	12:30 ~ 13:30 jump to burn Aino.H			
	13:30 ~ 14:30 Shape up waist misaki.N			13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Aino.H	13:30 ~ 14:30 Waist YUNA.S	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Aino.H			
					15:00 ~ 16:00 Body Balance misaki.N	16:30 ~ 17:30 Release&Strength YUNA.S			
					17:30 ~ 18:30 jump to burn YUNA.S				
	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Aino.H	18:00 ~ 19:00 jump to burn YUNA.S	18:00 ~ 19:00 Shape up waist misaki.N	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Suzu.i					
	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Suzu.i	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Aino.H	19:30 ~ 20:30 Basic Suzu.i	19:30 ~ 20:30 Shape up waist misaki.N					
	21:00 ~ 22:00 Basic Suzu.i	21:00 ~ 22:00 Release&Strength YUNA.S	21:00 ~ 22:00 Waist misaki.N	21:00 ~ 22:00 Basic Suzu.i					

・休職可能レッスン
・クラスの曜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週間前迄にお願いいたします。
・レッスン開始前1時間前迄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。