

pilates K 川越店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2025/08/21	更新
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Basic Kotono.C	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Chizuru.S		10:30 ~ 11:30 Waist Kotono.C	10:30 ~ 11:30 Basic Mao.F	~ Leg Lines Ai.I	close
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Chizuru.S	12:30 ~ 13:30 Basic Kotono.C		12:00 ~ 13:00 Release & Strength Kiko.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kiko.M	12:30 ~ 13:30 jump to burn Kiko.M	
	13:30 ~ 14:30 Waist Kotono.C			13:30 ~ 14:30 Basic Kotono.C	13:30 ~ 14:30 jump to burn Kiko.M	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Ai.I	
					15:00 ~ 16:00 Waist Kotono.C	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Kiko.M	
					17:30 ~ 18:30 Basic Mao.F		
	18:00 ~ 19:00 Basic Ai.I	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ai.I	18:00 ~ 19:00 jump to burn Kiko.M	18:00 ~ 19:00 Basic Mao.F			
	~ Leg Lines Ai.I	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Ai.I	19:30 ~ 20:30 Basic Mao.F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kiko.M			
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Chizuru.S	21:00 ~ 22:00 Basic Mao.F	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Kiko.M	21:00 ~ 22:00 jump to burn Kiko.M			

pilates K 川越店		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール		2025/08/21	更新
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ai.I	10:30 ~ 11:30 Basic Mao.F		10:30 ~ 11:30 Basic Mao.F	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Chizuru.S	10:30 ~ 11:30 Waist Kotono.C	close	10:30 ~ 11:30 Basic Mao.F
12:00 ~ 13:00 Basic Mao.F	12:00 ~ 13:00 Leg Lines Ai.I		12:00 ~ 13:00 Waist Kotono.C	12:00 ~ 13:00 Basic Mao.F	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Kiko.M		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Chizuru.S
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ai.I			13:30 ~ 14:30 Basic Mao.F	13:30 ~ 14:30 Release & Strength Kiko.M	14:30 ~ 15:30 Basic Kotono.C		13:30 ~ 14:30 Basic Mao.F
				15:00 ~ 16:00 Back & Arm Chizuru.S	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Kiko.M		
				17:30 ~ 18:30 jump to burn Kiko.M			
18:00 ~ 19:00 Basic Kotono.C	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Chizuru.S	18:00 ~ 19:00 Basic Mao.F	18:00 ~ 19:00 jump to burn Kiko.M				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ai.I
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Chizuru.S	19:30 ~ 20:30 jump to burn Kiko.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Chizuru.S	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Kiko.M				~ Leg Lines Ai.I
21:00 ~ 22:00 Waist Kotono.C	21:00 ~ 22:00 Basic Kotono.C	~ Leg Lines Ai.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Chizuru.S				21:00 ~ 22:00 Basic Mao.F

:体験可能レッスン
・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 週間前までにお願ひしております。
・レッスン開始時刻 1 時間前を切つ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 川越店		【 09/17 ~ 09/24 】		スケジュール		2025/08/21	更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Chizuru.S		10:30 ~ 11:30 jump to burn Kiko.M	~ Leg Lines Ai.I	10:30 ~ 11:30 Basic Mao.F	close	10:30 ~ 11:30 Waist Kotono.C	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Chizuru.S
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Rinka.T		12:00 ~ 13:00 Basic Ai.I	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Rinka.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Ai.I		12:00 ~ 13:00 Basic Mao.F	12:30 ~ 13:30 Waist Kotono.C
		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kiko.M	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ai.I	14:30 ~ 15:30 Basic Mao.F		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Chizuru.S	
			15:00 ~ 16:00 Basic Kotono.C	~ Leg Lines Ai.I		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Chizuru.S	
			17:30 ~ 18:30 Body Balance Rinka.T			17:30 ~ 18:30 Waist Kotono.C	
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Rinka.T	18:00 ~ 19:00 Waist Kotono.C	18:00 ~ 19:00 Basic Kotono.C					18:00 ~ 19:00 Basic Mao.F
19:30 ~ 20:30 Basic Mao.F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ai.I	19:30 ~ 20:30 Waist Kotono.C					19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ai.I
21:00 ~ 22:00 Body Balance Rinka.T	21:00 ~ 22:00 Basic Ai.I	~ Leg Lines Ai.I					21:00 ~ 22:00 Advance Kiko.M

pilates K 川越店		【 09/25 ~ 09/30 】		スケジュール		2025/08/21	更新
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30		
木	金	土	日	月	火		
	10:30 ~ 11:30 Basic Mao.F	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kiko.M	10:30 ~ 11:30 Advance Kiko.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic Mao.F		
	12:00 ~ 13:00 Waist Kotono.C	12:00 ~ 13:00 Basic Ai.I	12:30 ~ 13:30 jump to burn Kiko.M		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ai.I		
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Chizuru.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Chizuru.S	14:30 ~ 15:30 Waist Kotono.C		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Chizuru.S		
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Chizuru.S	16:30 ~ 17:30 Basic Kotono.C				
		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Kiko.M					
18:00 ~ 19:00 Release & Strength Kiko.M	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Rinka.T				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Chizuru.S		
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Chizuru.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Chizuru.S				19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Kiko.M		
21:00 ~ 22:00 Waist Kotono.C	21:00 ~ 22:00 Body Balance Rinka.T				21:00 ~ 22:00 jump to burn Kiko.M		

・体験可能レッスン
・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週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは可能となります。
※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。