

pilates K 川越店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/09/13 更新	
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back&Arm		Hip&Leg	jump to burn	Waist		Basic	Waist
Mao.F		Aino.H	Kiko.M	Kotono.C		Kotono.C	Kotono.C
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Release&Strength		Waist	Basic	Back&Arm		Waist	Back&Arm
Kiko.M		Kotono.C	Kotono.C	Ai.I		Kotono.C	Mao.F
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Pilates Barre	Waist	Basic		Release&Strength	
		Aino.H	Kotono.C	Kotono.C		Kiko.M	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Back&Arm	Leg Lines			
			Mao.F	Ai.I			
			17:30 ~ 18:30				
			Advance				
			Kiko.M				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Hip&Leg	Back&Arm				Basic	Advance
Mao.F	Ai.I	Ai.I				Mao.F	Kiko.M
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Basic	Leg Lines				Back&Arm	Basic
Kotono.C	Kotono.C	Ai.I				Mao.F	Mao.F
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Leg Lines	Back&Arm	Basic				jump to burn	Stretch & Conditioning
Ai.I	Ai.I	Kotono.C				Kiko.M	Kiko.M

pilates K 川越店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/09/13 更新	
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Body Balance	jump to burn	Hip&Leg		Pilates Barre	Basic	
	Rinka.T	Kiko.M	Ai.I		Aino.H	Mao.F	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic	Advance	Stretch & Conditioning		Basic	Waist	
	Kotono.C	Kiko.M	Kiko.M		Mao.F	Kotono.C	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Shape up waist	Hip&Leg	Leg Lines		Hip&Leg		
	Rinka.T	Ai.I	Ai.I		Aino.H		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Basic	jump to burn				
		Kiko.M	Kiko.M				
		17:30 ~ 18:30					
		Leg Lines					
		Ai.I					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back&Arm	Basic				Waist	Leg Lines	Basic
Mao.F	Mao.F				Kotono.C	Ai.I	Kotono.C
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Leg Lines	jump to burn				Basic	Back&Arm	Shape up waist
Ai.I	Kiko.M				Kotono.C	Ai.I	Rinka.T
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Hip&Leg				Back&Arm	Basic	Body Balance
Mao.F	Ai.I				Mao.F	Kotono.C	Rinka.T

・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しております。
 ・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 川越店		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2025/09/13	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Waist	Back&Arm	Basic		Hip&Leg	Leg Lines		Basic
Kotono.C	Mao.F	Mao.F		Al.I	Al.I		Al.I
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip&Leg	Basic	Back&Arm		jump to burn	Basic		Back&Arm
Rinka.T	Mao.F	Mao.F		Kiko.M	Mao.F		Mao.F
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	jump to burn	Advance		Release&Strength			Leg Lines
Kotono.C	Kiko.M	Kiko.M		Kiko.M			Al.I
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Waist	Stretch&Conditioning					
	Kotono.C	Kiko.M					
	17:30 ~ 18:30						
	Release&Strength						
	Kiko.M						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Body Balance				Basic	Back&Arm	Pilates Barre	Shape up waist
Rinka.T				Mao.F	Al.I	Aino.H	Rinka.T
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back&Arm				Body Balance	Basic	jump to burn	Basic
Mao.F				Rinka.T	Kotono.C	Aino.H	Mao.F
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Shape up waist				Waist	Hip&Leg	Basic	Body Balance
Rinka.T				Kotono.C	Al.I	Kotono.C	Rinka.T

pilates K 川越店		【	10/25	～	10/31	】	スケジュール	2025/09/13	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	10:30 ～ 11:30	close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30			
Leg Lines	Waist		Basic	Shape up waist		Back&Arm			
Al.I	Kotono.C		Al.I	Rinka.T		Mao.F			
12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00			
Body Balance	Basic		Stretch&Conditioning	jump to burn		Waist			
Rinka.T	Mao.F		Kiko.M	Kiko.M		Kotono.C			
13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30		13:30 ～ 14:30			13:30 ～ 14:30			
Basic	Back&Arm		Leg Lines			Basic			
Mao.F	Mao.F		Al.I			Kotono.C			
15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30								
Back&Arm	Basic								
Al.I	Kotono.C								
17:30 ～ 18:30									
Shape up waist									
Rinka.T									
				18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00		
				jump to burn	Basic	Leg Lines	Body Balance		
				Kiko.M	Kotono.C	Al.I	Rinka.T		
				19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30		
				Waist	Back&Arm	Basic	Advance		
				Kotono.C	Mao.F	Al.I	Kiko.M		
				21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00		
				Advance	Waist	Back&Arm	jump to burn		
			Kiko.M	Kotono.C	Mao.F	Kiko.M			

・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週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時間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。