

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

| pilatesK 和光市店 |                  | 【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール |                  |               |               |               |                      |       |
|---------------|------------------|--------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|-------|
| 12/09         | 12/10            | 12/11                    | 12/12            | 12/13         | 12/14         | 12/15         | 12/16                |       |
| 火             | 水                | 木                        | 金                | 土             | 日             | 月             | 火                    |       |
| 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30    | close                    | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close         | 10:30 ~ 11:30        |       |
| Back&Arm      | Hip&Leg          |                          | Basic            | jump to burn  | Hip Punch     |               | Hip Punch            |       |
| Suzu.I        | Aino.H           |                          | Suzu.I           | Aino.H        | Al.I          |               | Al.I                 |       |
| 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30    |                          | 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |               | 12:00 ~ 13:00        |       |
| Leg Lines     | Back&Arm         |                          | Release&Strength | Basic         | Back&Arm      |               | Basic                |       |
| Al.I          | Al.I             |                          | YUNA.S           | Al.I          | Suzu.I        |               | YUNA.S               |       |
| 13:30 ~ 14:30 | close            |                          | 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 |               | 13:30 ~ 14:30        |       |
| Basic         |                  |                          | Waist spXmas     | Back&Arm      | Basic         |               | Stretch&Conditioning |       |
| Suzu.I        |                  |                          | Suzu.I           | Al.I          | Al.I          |               | YUNA.S               |       |
| close         |                  |                          | close            | close         | 15:00 ~ 16:00 |               | 16:30 ~ 17:30        | close |
|               |                  |                          |                  |               | Pilates Barre |               | Waist spXmas         |       |
|               |                  |                          |                  |               | Aino.H        |               | Suzu.I               |       |
|               |                  |                          |                  |               | 17:30 ~ 18:30 |               | close                |       |
|               |                  |                          |                  |               | Hip&Leg       |               |                      |       |
| Al.I          |                  | close                    |                  |               |               |               |                      |       |
| 18:00 ~ 19:00 |                  |                          | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |                      |       |
| Hip&Leg       | Hip Punch        |                          | Pilates Barre    | Basic         | Waist spXmas  |               |                      |       |
| Al.I          | YUNA.S           |                          | Aino.H           | YUNA.S        | Suzu.I        |               |                      |       |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30    |                          | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |               |                      |       |
| Pilates Barre | Basic            | Leg Lines                | jump to burn     | Basic         |               |               |                      |       |
| Aino.H        | Suzu.I           | Aino.H                   | Aino.H           | Suzu.I        |               |               |                      |       |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00    | close         | 21:00 ~ 22:00 |               |                      |       |
| jump to burn  | Release&Strength | Basic                    | Hip&Leg          |               | Leg Lines     |               |                      |       |
| Aino.H        | YUNA.S           | YUNA.S                   | Aino.H           |               | Aino.H        |               |                      |       |

・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。

| pilatesK 和光市店    |              | 【 12/17 ~ 12/24 】 |                      |                |       | スケジュール        |                | 2025/11/14    | 更新               |                |       |       |               |               |
|------------------|--------------|-------------------|----------------------|----------------|-------|---------------|----------------|---------------|------------------|----------------|-------|-------|---------------|---------------|
| 12/17            | 12/18        | 12/19             | 12/20                | 12/21          | 12/22 | 12/23         | 12/24          |               |                  |                |       |       |               |               |
| 水                | 木            | 金                 | 土                    | 日              | 月     | 火             | 水              |               |                  |                |       |       |               |               |
| 10:30 ~ 11:30    | close        | 10:30 ~ 11:30     | 10:30 ~ 11:30        | 10:30 ~ 11:30  | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30  |               |                  |                |       |       |               |               |
| Release&Strength |              | Pilates Cardio    | Basic                | Hip&Leg        |       | Body Balance  | Pilates Cardio |               |                  |                |       |       |               |               |
| YUNA.S           |              | Aino.H            | Ai.I                 | Ai.I           |       | Suzu.I        | Aino.H         |               |                  |                |       |       |               |               |
| 12:30 ~ 13:30    |              | 12:00 ~ 13:00     | 12:00 ~ 13:00        | 12:30 ~ 13:30  |       | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30  |               |                  |                |       |       |               |               |
| Leg Lines        |              | Basic             | Stretch&Conditioning | Pilates Barre  |       | Hip Punch     | Shape up waist |               |                  |                |       |       |               |               |
| Aino.H           |              | Suzu.I            | YUNA.S               | Aino.H         |       | Ai.I          | YUNA.S         |               |                  |                |       |       |               |               |
| close            |              | 13:30 ~ 14:30     | 13:30 ~ 14:30        | 14:30 ~ 15:30  |       | 13:30 ~ 14:30 | close          | 13:30 ~ 14:30 | close            | close          |       |       |               |               |
|                  |              | Pilates Barre     | Shape up waist       | Leg Lines      |       | Basic         |                |               |                  |                |       |       |               |               |
|                  |              | Aino.H            | YUNA.S               | Ai.I           |       | Suzu.I        |                |               |                  |                |       |       |               |               |
|                  |              | close             | 15:00 ~ 16:00        | 16:30 ~ 17:30  |       | close         |                |               |                  |                |       |       |               |               |
|                  |              |                   | Hip&Leg              | Pilates Cardio |       |               |                |               |                  |                |       |       |               |               |
|                  |              |                   | Ai.I                 | Aino.H         |       |               |                |               |                  |                |       |       |               |               |
|                  |              |                   | 17:30 ~ 18:30        |                |       |               |                |               |                  |                |       |       |               |               |
|                  | Waist spXmas |                   |                      |                |       |               |                |               |                  |                |       |       |               |               |
|                  | YUNA.S       |                   |                      |                |       |               |                |               |                  |                |       |       |               |               |
|                  | close        | close             | close                | close          | close | close         |                | close         |                  |                | close | close |               |               |
| 18:00 ~ 19:00    |              |                   |                      |                |       |               | 18:00 ~ 19:00  |               | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00  |       |       | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
| Basic            |              |                   |                      |                |       |               | jump to burn   |               | Back&Arm         | Basic          |       |       | Body Balance  |               |
| Suzu.I           |              |                   |                      |                |       |               | YUNA.S         |               | Suzu.I           | Ai.I           |       |       | Suzu.I        |               |
| 19:30 ~ 20:30    |              |                   |                      |                |       |               | 19:30 ~ 20:30  |               | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30  |       |       | 19:30 ~ 20:30 |               |
| Hip&Leg          |              |                   |                      |                |       |               | Basic          |               | Shape up waist   | Pilates Cardio |       |       | Waist spXmas  |               |
| Aino.H           |              |                   |                      |                |       |               | Suzu.I         |               | YUNA.S           | Aino.H         |       |       | Suzu.I        |               |
| 21:00 ~ 22:00    |              |                   |                      |                |       |               | 21:00 ~ 22:00  |               | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00  |       |       | 21:00 ~ 22:00 |               |
| Waist spXmas     |              |                   |                      |                |       |               | Back&Arm       |               | Release&Strength | Hip&Leg        |       |       | Basic         |               |
| Suzu.I           |              |                   |                      |                |       |               | Suzu.I         |               | YUNA.S           | Aino.H         |       |       | Ai.I          |               |

| pilatesK 和光市店  |                  | 【 12/25 ~ 12/31 】 |                      |       | スケジュール |       |
|----------------|------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|-------|
| 12/25          | 12/26            | 12/27             | 12/28                | 12/29 | 12/30  | 12/31 |
| 木              | 金                | 土                 | 日                    | 月     | 火      | 水     |
| close          | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30     | 10:30 ~ 11:30        | close | close  | close |
|                | Pilates Barre    | Back&Arm          | Basic                |       |        |       |
|                | Aino.H           | AI.I              | YUNA.S               |       |        |       |
|                | 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00     | 12:30 ~ 13:30        |       |        |       |
|                | Waist            | Pilates Barre     | Pilates Cardio       |       |        |       |
|                | Suzu.I           | Aino.H            | Aino.H               |       |        |       |
|                | 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30     | 14:30 ~ 15:30        |       |        |       |
|                | Pilates Cardio   | Basic             | Shape up waist       |       |        |       |
|                | Aino.H           | AI.I              | YUNA.S               |       |        |       |
|                | close            | 15:00 ~ 16:00     | 16:30 ~ 17:30        |       |        |       |
|                |                  | Leg Lines         | Stretch&Conditioning |       |        |       |
|                |                  | AI.I              | YUNA.S               |       |        |       |
|                |                  | 17:30 ~ 18:30     | close                |       |        |       |
|                |                  | Pilates Cardio    |                      |       |        |       |
|                |                  | Aino.H            |                      |       |        |       |
| 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00    | close             |                      |       |        |       |
| Shape up waist | Release&Strength |                   |                      |       |        |       |
| YUNA.S         | YUNA.S           |                   |                      |       |        |       |
| 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30    |                   |                      |       |        |       |
| Body Balance   | Basic            |                   |                      |       |        |       |
| Suzu.I         | Suzu.I           |                   |                      |       |        |       |
| 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00    | close             |                      |       |        |       |
| Waist spXmas   | Hip Punch        |                   |                      |       |        |       |
| Suzu.I         | YUNA.S           |                   |                      |       |        |       |

・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週間前迄にお願いたします。  
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは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。