

pilatesK 和光市店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/14	更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close

pilatesK 和光市店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Basic 🌸	jump to burn	Leg Lines		Waist 🌸	Basic 🌸		Pilates Barre
Suzu.i	Aino.H	Ai.I		YUNA.S	Ai.I		Aino.H
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 Punch	Basic 🌸	Waist 🌸		Body Balance	Leg Lines		Basic 🌸
YUNA.S	Ai.I	Suzu.i		Suzu.i	Aino.H		Suzu.i
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Release&Strength	Back & Arm 🌸	Hip & Leg 🌸		Basic 🌸			Hip & Leg 🌸
YUNA.S	Ai.I	Ai.I		YUNA.S			Aino.H
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Pilates Barre	Basic 🌸					
	Aino.H	Suzu.i					
close	17:30 ~ 18:30	Hip & Leg 🌸		close	close		close
	Aino.H						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🌸				Pilates Cardio	Release&Strength	Hip Punch	Basic 🌸
Aino.H				Aino.H	YUNA.S	Ai.I	Ai.I
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🌸				Hip & Leg 🌸	Shape up waist	Stretch & Conditioning 🌸	Waist 🌸
Ai.I				Ai.I	YUNA.S	YUNA.S	Suzu.i
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Cardio				Pilates Barre	Back & Arm 🌸	jump to burn	Leg Lines
Aino.H				Aino.H	Ai.I	YUNA.S	Ai.I

■ 体験可能レッスン

- クラスの種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時間前までにお願いしております。
- ※開講開始時刻1時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
- ※開講外キャンセルが2回以上で、月額の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 和光市店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/14 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	土	
土	日	月	火	水	木	金	土	2025/12/14	更新
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Release&Strength	Hip & Leg		Basic	Body Balance		Hip & Leg	Basic		
YUNA.S	A.i.I		A.i.I	Suzu.i		Aino.H	Suzu.i		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Back & Arm	Basic		jump to burn	Basic		Back & Arm	Hip Punch		
Suzu.i	Suzu.i		YUNA.S	A.i.I		A.i.I	A.i.I		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic	Back & Arm		Back & Arm	Waist		Basic	Waist		
YUNA.S	A.i.I		A.i.I	Suzu.i		A.i.I	Suzu.i		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
jump to burn	Body Balance		Hip & Leg	Leg Lines		Hip & Leg	Leg Lines		
YUNA.S	Suzu.i		Aino.H	Aino.H		Aino.H	A.i.I		
17:30 ~ 18:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30		
Waist			Stretch & Conditioning	Basic		Basic			
Suzu.i			YUNA.S	YUNA.S		YUNA.S	Suzu.i		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		Pilates Cardio	Shape up waist		Aino.H			
			Aino.H	YUNA.S		YUNA.S			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
jump to burn						jump to burn	Waist		
						Aino.H	Suzu.i		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic	Body Balance		Basic	Body Balance		Basic	Body Balance		
YUNA.S	Suzu.i		YUNA.S	Suzu.i		YUNA.S	Suzu.i		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg	Pilates Barre		Hip & Leg	Pilates Barre		Aino.H	Aino.H		
Aino.H			Aino.H						

pilatesK 和光市店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	土		
日	月	火	水	木	金	土	2025/12/14	更新	
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Waist			jump to burn	Leg Lines		Stretch & Conditioning	Waist		
Suzu.i			Aino.H	Aino.H		YUNA.S	YUNA.S		
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Pilates Barre			Basic	Back & Arm		Shape up waist	Basic		
Aino.H			A.i.I	A.i.I		YUNA.S	A.i.I		
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Body Balance			Hip & Leg			Basic	Pilates Cardio		
Suzu.i			Aino.H			Suzu.i	Aino.H		
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	Release&Strength		
Pilates Cardio							YUNA.S		
Aino.H						17:30 ~ 18:30	Leg Lines		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Release&Strength	jump to burn		Basic	Pilates Barre					
YUNA.S	YUNA.S		YUNA.S	Aino.H					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm	Basic		Release&Strength	Hip Punch					
A.i.I	Suzu.i		YUNA.S	A.i.I					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Shape up waist	Stretch & Conditioning		Pilates Cardio	Basic					
YUNA.S	YUNA.S		Aino.H	A.i.I					

■ : 体験可能レッスン
 - クラスの種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時間前迄にお願いしております。
 - レッスン開始時刻1時間前を切っ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。