


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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
		Body Balance	Back & Arm		Pilates Barre	Hip & Leg			
		Suzu.i	Suzu.i		Aino.H	Aino.H			
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
		Leg Lines	Hip Punch		Basic	Stretch & Conditioning			
		Ai.I	Ai.I		Suzu.i	YUNA.S			
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close			
		Basic	Waist		Pilates Cardio				
		Suzu.i	Suzu.i		Aino.H				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				
		Hip & Leg	Basic						
		Ai.I	Ai.I						
		17:30 ~ 18:30	close						
		Back & Arm							
		Ai.I							
close	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
			Release&Strength	Waist	Basic				
			YUNA.S	Suzu.i	Suzu.i				
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
			Basic	jump to burn	Back & Arm				
			Suzu.i	YUNA.S	Ai.I				
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
			Shape up waist	Basic	Body Balance				
			YUNA.S	Suzu.i	Suzu.i				

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	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Release&Strength	Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️	Body Balance		Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	
YUNA.S	Ai.I		Ai.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	Ai.I		Ai.I	Ai.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	Ai.I		Ai.I	Suzu.i		Ai.I	Suzu.i	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00
jump to burn	Body Balance		Hip & Leg 🏋️	Leg Lines				Leg Lines
YUNA.S	Suzu.i		Aino.H	Aino.H				Ai.I
17:30 ~ 18:30	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				17:30 ~ 18:30
Waist 🏋️			Stretch & Conditioning 🏋️	Basic 🏋️				Basic 🏋️
Suzu.i			YUNA.S	YUNA.S				Suzu.i
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				close
			Pilates Cardio	Shape up waist				
			Aino.H	YUNA.S				
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
		jump to burn	Waist 🏋️					
		Aino.H	Suzu.i					
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
		Basic 🏋️	Body Balance					
		YUNA.S	Suzu.i					
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
		Hip & Leg 🏋️	Pilates Barre					
		Aino.H	Aino.H					

pilatesK 和光市店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール																							
01/25		01/26		01/27		01/28		01/29		01/30		01/31													
日		月		火		水		木		金		土													
10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		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				Ai.I		Ai.I				YUNA.S		Ai.I													
14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				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				close						close		close		15:00 ~ 16:00											
Pilates Cardio		Release&Strength																							
Aino.H		YUNA.S						17:30 ~ 18:30																	
close		close						close						Leg Lines											
														Ai.I											
														close		close		close							
																				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	
				Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵				Release&Strength		Hip Punch													
				Ai.I		Suzu.i				YUNA.S		Ai.I													
				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 🇯🇵		close																	
YUNA.S		YUNA.S		Aino.H		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。