

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Shape up waist YUNA.S	close	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Ai.I	10:30 ~ 11:30 jump to burn Aino.H	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Aino.H	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Ai.I	10:30 ~ 11:30 Basic Ai.I	
12:30 ~ 13:30 Back&Arm Suzu.I		12:00 ~ 13:00 Basic Suzu.I	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Suzu.I		12:00 ~ 13:00 Shape up waist YUNA.S	12:00 ~ 13:00 Basic YUNA.S	12:30 ~ 13:30 Body Balance Suzu.I	
14:30 ~ 15:30 Stretch&Conditioning YUNA.S		13:30 ~ 14:30 Waist Suzu.I			13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Aino.H	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Aino.H	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Ai.I	
16:30 ~ 17:30 Basic Suzu.I							15:00 ~ 16:00 Back&Arm Ai.I	16:30 ~ 17:30 Waist Suzu.I
close							17:30 ~ 18:30 Stretch&Conditioning YUNA.S	close
			18:00 ~ 19:00 Release&Strength YUNA.S		18:00 ~ 19:00 Basic YUNA.S	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Suzu.I	18:00 ~ 19:00 Basic Suzu.I	
			19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Aino.H		19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Aino.H	19:30 ~ 20:30 Basic Ai.I	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Ai.I	
			21:00 ~ 22:00 Basic YUNA.S		21:00 ~ 22:00 Waist YUNA.S	21:00 ~ 22:00 Body Balance Suzu.I	21:00 ~ 22:00 Waist Suzu.I	

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist YUNA.S	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Aino.H	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Aino.H	10:30 ~ 11:30 Basic Ai.I	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Ai.I	close	
	12:00 ~ 13:00 Body Balance Suzu.I	12:30 ~ 13:30 Basic Ai.I		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Ai.I	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Ai.I	12:30 ~ 13:30 Basic YUNA.S		
	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Suzu.I			13:30 ~ 14:30 Pre Basic Aino.H	13:30 ~ 14:30 Release&Strength YUNA.S	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Ai.I		
					15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Ai.I	16:30 ~ 17:30 jump to burn YUNA.S		
					17:30 ~ 18:30 Shape up waist YUNA.S			
				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Aino.H	18:00 ~ 19:00 Body Balance Suzu.I	18:00 ~ 19:00 Basic Ai.I		18:00 ~ 19:00 Waist YUNA.S
				19:30 ~ 20:30 Basic YUNA.S	19:30 ~ 20:30 jump to burn YUNA.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Aino.H		19:30 ~ 20:30 Basic Ai.I
				21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Aino.H	21:00 ~ 22:00 Basic Suzu.I	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Ai.I		21:00 ~ 22:00 Release&Strength YUNA.S

・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週間前までお問い合わせしております。  
 ・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

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/24 更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30 Body Balance Suzu.I	10:30 ~ 11:30 Basic Suzu.I	close	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Ai.I	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Aino.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Chizuru.S	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Aino.H		
12:00 ~ 13:00 Basic Suzu.I	12:00 ~ 13:00 Hip Punch YUNA.S		12:00 ~ 13:00 Back&Arm インストラクター未確定	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Ai.I	12:30 ~ 13:00 Pre Basic Aino.H		12:30 ~ 13:00 Back&Arm インストラクター未確定		
13:30 ~ 14:30 Waist YUNA.S	close		13:30 ~ 14:30 Shape up waist YUNA.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Aino.H	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Chizuru.S		13:30 ~ 14:30 jump to burn Aino.H		
close			15:00 ~ 16:00 Basic Ai.I	15:00 ~ 16:00 Back&Arm インストラクター未確定	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Aino.H		close	close	
			17:30 ~ 18:30 Release&Strength YUNA.S	17:30 ~ 18:30 Basic Ai.I					
			18:00 ~ 19:00 Back&Arm Ai.I	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Aino.H	18:00 ~ 19:00 jump to burn Aino.H				18:00 ~ 19:00 Hip Punch Ai.I
19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Ai.I			19:30 ~ 20:30 Basic Ai.I	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning YUNA.S	close		close	close	19:30 ~ 20:30 Release&Strength YUNA.S
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Aino.H			21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Ai.I	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Aino.H					21:00 ~ 22:00 Basic Ai.I

pilatesK 和光市店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31		
水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Ai.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic Ai.I	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Ai.I	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning YUNA.S	close	10:30 ~ 11:30 Basic Ai.I		
12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Aino.H		12:00 ~ 13:00 Hip Punch Ai.I	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Aino.H	12:30 ~ 13:00 Basic Ai.I		12:00 ~ 13:00 Back&Arm インストラクター未確定		
close		13:30 ~ 14:30 Back&Arm インストラクター未確定	13:30 ~ 14:30 Basic Ai.I	14:30 ~ 15:30 Back&Arm インストラクター未確定		close	close	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Ai.I
		15:00 ~ 16:00 Back&Arm インストラクター未確定	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Ai.I					
		17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Aino.H						
18:00 ~ 19:00 Basic YUNA.S		18:00 ~ 19:00 Waist YUNA.S	18:00 ~ 19:00 Basic YUNA.S	close		close	close	18:00 ~ 19:00 Release&Strength YUNA.S
19:30 ~ 20:30 Back&Arm インストラクター未確定		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Aino.H	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Aino.H					19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Aino.H
21:00 ~ 22:00 Waist YUNA.S		21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning YUNA.S	21:00 ~ 22:00 Shape up waist YUNA.S	close		close	close	21:00 ~ 22:00 jump to burn YUNA.S

・休職可能レッスン  
 ・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週間前迄にお断りしております。  
 ・レッスン開始前日17時前までのキャンセルが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。