

pilatesK 和光市店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/14 更新	
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	2026/02/14 更新	
Shape up waist		Hip Punch	jump to burn		Pre Basic	Hip & Leg	Basic		
YUNA.S		A.i.I	YUNA.S		Aino.H	A.i.I	A.i.I		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back & Arm		Basic	Back & Arm		Shape up waist	Basic	Body Balance		
Suzu.i		Suzu.i	Suzu.i		YUNA.S	YUNA.S	Suzu.i		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Stretch & Conditioning		Waist			Pilates Barre	Pilates Cardio	Hip Punch		
YUNA.S		Suzu.i			Aino.H	Aino.H	A.i.I		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Basic					Back & Arm	Waist			
Suzu.i					A.i.I	Suzu.i			
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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Release&Strength		Pre Basic	Back & Arm	Basic					
YUNA.S		Aino.H	Suzu.i	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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pilates Cardio		Waist	Basic	Hip Punch					
Aino.H		YUNA.S	A.i.I	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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic		Pilates Barre	Body Balance	Waist					
YUNA.S		Aino.H	Suzu.i	Suzu.i					

pilatesK 和光市店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール						03/15 03/16	
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Shape up waist		Hip & Leg			Pilates Cardio	Basic	Hip Punch		
YUNA.S		Aino.H			Aino.H	A.i.I	A.i.I		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Pre Basic		Basic			Hip & Leg	Back & Arm	Basic		
Aino.H		A.i.I			A.i.I	A.i.I	YUNA.S		
13:30 ~ 14:30					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Stretch & Conditioning					Pre Basic	Release&Strength	Back & Arm		
YUNA.S					Aino.H	YUNA.S	A.i.I		
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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Barre		Body Balance	Basic	Waist					
Aino.H		Suzu.i	A.i.I	YUNA.S					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	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		jump to burn	Pilates Barre	Basic					
Suzu.i		YUNA.S	Aino.H	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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm		Basic	Hip Punch	Release&Strength					
Suzu.i		Suzu.i	A.i.I	YUNA.S					

👉 : 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時間前まで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。

pilatesK 和光市店		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/02/14 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	月	火
火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	
Body Balance	Waist		Hip & Leg	Pre Basic	Pilates Cardio			jump to burn	
Suzu.i	Suzu.i		A.i.I	Aino.H	Chizuru.S			YUNA.S	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	
Basic	Stretch & Conditioning		Basic	Hip & Leg	Pre Basic			Hip & Leg	
YUNA.S	YUNA.S		インストラクター未確定	A.i.I	Aino.H			Aino.H	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	
Waist			Shape up waist	Pilates Cardio	Hip & Leg			Release & Strength	
Suzu.i			YUNA.S	Aino.H	Chizuru.S			YUNA.S	
close	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	
Back & Arm	Pilates Barre	jump to burn						Hip Punch	
A.i.I	Aino.H	Aino.H						A.i.I	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg	Basic	Stretch & Conditioning						Basic	
A.i.I	A.i.I	YUNA.S						インストラクター未確定	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
Pilates Cardio	Hip & Leg	Pilates Barre						Back & Arm	
Aino.H	A.i.I	Aino.H						A.i.I	

pilatesK 和光市店		【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール						03/31	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	月	火	
水	木	金	土	日					
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30		
Shape up waist		Back & Arm	Basic	Hip & Leg			Hip & Leg		
YUNA.S		A.i.I	インストラクター未確定	A.i.I			A.i.I		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00		
Pre Basic		Hip Punch	Pilates Barre	Stretch & Conditioning			Basic		
Aino.H		A.i.I	Aino.H	YUNA.S			インストラクター未確定		
close	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		
Back & Arm	Pilates Cardio	Pre Basic					Waist		
A.i.I	Aino.H	Aino.H					YUNA.S		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg	Basic	Waist					Pilates Cardio		
A.i.I	YUNA.S	YUNA.S					Aino.H		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		
Basic	Stretch & Conditioning	jump to burn					Release & Strength		
インストラクター未確定	YUNA.S	Aino.H					YUNA.S		

■ : 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。