


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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30									
Shape up waist		Hip Punch	jump to burn		Pre Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌									
YUNA.S		Ai.I	YUNA.S		Aino.H	Ai.I	Ai.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	close		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	Ai.I									
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30								
Basic 🍌							Back & Arm 🍌	Waist 🍌								
Suzu.i							Ai.I	Suzu.i								
close							17:30 ~ 18:30	close	close							
							Stretch & Conditioning 🍌									
							YUNA.S									
							close			close	close	close				
			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										
		Pilates Cardio	Waist 🍌		Basic 🍌	Hip Punch										
		Aino.H	YUNA.S		Ai.I	Ai.I										
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						
03/09	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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Shape up waist	Hip & Leg 🌿		Pilates Cardio	Basic 🌿	Hip Punch		
	YUNA.S	Aino.H		Aino.H	AI.I	AI.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	AI.I		AI.I	AI.I	YUNA.S		
	13:30 ~ 14:30	close		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	AI.I		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Hip & Leg 🌿		jump to burn
						AI.I		YUNA.S
						17:30 ~ 18:30		close
						Shape up waist		
	YUNA.S							
	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	AI.I	YUNA.S				
	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	AI.I				
	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	AI.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。

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							
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							
Body Balance	Waist 🌿		Hip & Leg 🌿	Pre Basic 🌿	Pilates Cardio		jump to burn							
Suzu.i	Suzu.i		Ai.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	Ai.I	Aino.H		Aino.H							
13:30 ~ 14:30	close		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			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close						
			Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Pilates Barre									
			Ai.I	インストラクター未確定	Aino.H									
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30										
			Release&Strength	Back & Arm 🌿										
			YUNA.S	Ai.I										
close			close	close	close				close	close				
											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
											Ai.I	Aino.H	Aino.H	Ai.I
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿					Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿						
	Ai.I	Ai.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						
	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌿					Pilates Barre	Back & Arm 🌿						
	Aino.H	Ai.I					Aino.H	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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Shape up waist		Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Hip & Leg 🌿
YUNA.S		AI.I	インストラクター未確定	AI.I		AI.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		AI.I	Aino.H	YUNA.S		インストラクター未確定
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Back & Arm 🌿
		インストラクター未確定	AI.I	AI.I		AI.I
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
	Hip & Leg 🌿		Shape up waist			
	Aino.H		YUNA.S			
	17:30 ~ 18:30					
	Basic 🌿					
	インストラクター未確定					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🌿	Pilates Cardio	Pre Basic 🌿	Waist 🌿			
AI.I	Aino.H	Aino.H	YUNA.S			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	Pilates Cardio			
AI.I	YUNA.S	YUNA.S	Aino.H			
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。