

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール

2020/02/17 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 Pre Basic Mao.F	close	10:30 ~ 11:30 Waist Kotono.C	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kiko.M	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Chizuru.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mao.F	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kotono.C										
12:30 ~ 13:30 Hip Punch Chizuru.S		12:00 ~ 13:00 Advance Kiko.M	12:30 ~ 13:30 Waist Kotono.C		12:00 ~ 13:00 Hip Punch Chizuru.S	12:00 ~ 13:00 Waist Kotono.C	12:30 ~ 13:30 jump to burn Kiko.M										
14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Mao.F		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Misaki.N	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic Kotono.C	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Chizuru.S	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Mao.F									
16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Chizuru.S		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Mao.F	16:30 ~ 17:30 Waist Kotono.C							
close									close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 jump to burn Kotono.C	close			
													18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Chizuru.S		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mao.F	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mao.F	18:00 ~ 19:00 Waist Kotono.C
													19:30 ~ 20:30 Basic Mao.F		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kiko.M	19:30 ~ 20:30 jump to burn Kiko.M	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Kiko.M
													21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mao.F		21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mao.F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mao.F	21:00 ~ 22:00 Advance Kiko.M

【 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 Hip & Leg Kiko.M	10:30 ~ 11:30 Waist Kotono.C	close	10:30 ~ 11:30 Basic Kiko.M	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Chizuru.S	10:30 ~ 11:30 Basic Kotono.C	close											
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mao.F	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kiko.M		12:00 ~ 13:00 Waist Kotono.C	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Kiko.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Chizuru.S												
	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Kiko.M	close		close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kiko.M	13:30 ~ 14:30 Basic Kotono.C		14:30 ~ 15:30 Waist Kotono.C										
	close				close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Chizuru.S	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Chizuru.S							
										close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Waist Kotono.C			
															18:00 ~ 19:00 Waist Kotono.C	18:00 ~ 19:00 Basic Mao.F	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mao.F	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mao.F
															19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Chizuru.S	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Chizuru.S	19:30 ~ 20:30 Basic Mao.F	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kotono.C
															21:00 ~ 22:00 Basic Kotono.C	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Chizuru.S	21:00 ~ 22:00 jump to burn Kiko.M	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Mao.F

・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 川越店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/17 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 Back&Arm Mao.F	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mao.F	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Mao.F	10:30 ~ 11:30 Basic Mao.F	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kiko.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist Kotono.C		
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Chizuru.S	12:30 ~ 13:30 jump to burn Kiko.M		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Kiko.M	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Chizuru.S	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Mao.F		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Chizuru.S		
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mao.F	close		13:30 ~ 14:30 Waist Kotono.C	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Mao.F	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Mao.F		13:30 ~ 14:30 jump to burn Kotono.C		
close			15:00 ~ 16:00 Pre Basic Mao.F	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Kiko.M	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Kiko.M		16:30 ~ 17:30 Basic Kiko.M	close	
			17:30 ~ 18:30 jump to burn Kotono.C	17:30 ~ 18:30 Hip Punch Chizuru.S	17:30 ~ 18:30 Hip Punch Chizuru.S		close		
			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Chizuru.S	18:00 ~ 19:00 Waist Kotono.C	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Chizuru.S				18:00 ~ 19:00 Basic Kiko.M
			19:30 ~ 20:30 Basic Kotono.C	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Kotono.C	19:30 ~ 20:30 jump to burn Kiko.M				19:30 ~ 20:30 Hip Punch Chizuru.S
			21:00 ~ 22:00 Waist Kotono.C	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Kiko.M	21:00 ~ 22:00 Basic Kotono.C				21:00 ~ 22:00 Advance Kiko.M

pilatesK 川越店

【 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 Back&Arm Mao.F	close	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Chizuru.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Chizuru.S	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Mao.F	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mao.F		
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Chizuru.S		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Mao.F	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kiko.M	12:30 ~ 13:30 Advance Kiko.M		12:00 ~ 13:00 jump to burn Kotono.C		
close		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Chizuru.S	13:30 ~ 14:30 Basic Kotono.C	13:30 ~ 14:30 Basic Kotono.C		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Kiko.M	13:30 ~ 14:30 Waist Kotono.C	
		15:00 ~ 16:00 Waist Kotono.C	15:00 ~ 16:00 Waist Kotono.C	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Mao.F		close		
		17:30 ~ 18:30 Release&Strength Kiko.M	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Kiko.M	close				
		18:00 ~ 19:00 Release&Strength Kiko.M	18:00 ~ 19:00 Basic Mao.F				18:00 ~ 19:00 jump to burn Kotono.C	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Chizuru.S
		19:30 ~ 20:30 Basic Kotono.C	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Mao.F				19:30 ~ 20:30 Back&Arm Mao.F	19:30 ~ 20:30 Advance Kiko.M
		21:00 ~ 22:00 jump to burn Kotono.C	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Kotono.C				21:00 ~ 22:00 Waist Kotono.C	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Kiko.M

・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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1週間前までのごキャンセルは前日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。