

pilatesK 川越店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2024/02/19 更新	
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	03/09	03/10
日	月	火	水	木	金	土	日	03/10	03/11
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pre Basic		Waist	Release&Strength		Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Back&Arm		
Mao.F		Kotono.C	Kiko.M		Chizuru.S	Mao.F	Kotono.C		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Hip Punch		Advance	Waist		Hip Punch	Waist	jump to burn		
Chizuru.S		Kiko.M	Kotono.C		Chizuru.S	Kotono.C	Kiko.M		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Stretch & Conditioning		Shape up waist			Basic	Hip Punch	Pre Basic		
Mao.F		Misaki.N			Kotono.C	Chizuru.S	Mao.F		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Pilates Barre					Pre Basic	Waist			
Chizuru.S					Mao.F	Kotono.C			
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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio		Back&Arm	Stretch & Conditioning		Waist				
Chizuru.S		Mao.F	Mao.F		Kotono.C				
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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic		Hip&Leg	jump to burn		Release&Strength				
Mao.F		Kiko.M	Kiko.M		Kiko.M				
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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back&Arm		Pre Basic	Back&Arm		Advance				
Mao.F		Mao.F	Mao.F		Kiko.M				

pilatesK 川越店		【 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	03/17	03/18	
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Hip&Leg		Waist		Basic	Hip Punch	Basic				
Kiko.M		Kotono.C		Kiko.M	Chizuru.S	Kotono.C				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		Pre Basic	Hip&Leg	Waist	Release&Strength	Back&Arm			
			Mao.F	Kiko.M	Kotono.C	Kiko.M	Chizuru.S			
13:30 ~ 14:30			Release&Strength	Kiko.M	Hip&Leg	Basic	Waist			
					Kiko.M	Kotono.C	Kotono.C			
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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist		Basic	Back&Arm	Pre Basic	Pilates Cardio	Pilates Barre				
Kotono.C		Mao.F	Mao.F	Mao.F	Chizuru.S	Chizuru.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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Cardio		Hip Punch	Basic	Back&Arm	Waist					
Chizuru.S		Chizuru.S	Mao.F	Kotono.C	Kotono.C					
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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic		Pilates Barre	jump to burn	Stretch & Conditioning						
Kotono.C		Chizuru.S	Kiko.M	Mao.F						

・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。

pilatesK 川越店			【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール				2026/02/13 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Back&Arm Mao.F	金 Pre Basic Mao.F	土 Back&Arm Mao.F	日 Basic Mao.F	月 jump to burn Kiko.M	火 Waist Kotono.C	10:30 ~ 11:30
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Pilates Cardio Chizuru.S	jump to burn Kiko.M	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
13:30 ~ 14:30	Pre Basic Mao.F	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
18:00 ~ 19:00	Pilates Barre Chizuru.S		Waist Kotono.C	Hip&Leg Chizuru.S	Basic Mao.F		Basic Kiko.M	18:00 ~ 19:00
19:30 ~ 20:30	Basic Kotono.C		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	16:30 ~ 17:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
21:00 ~ 22:00	Waist Kotono.C		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	17:30 ~ 18:30		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	jump to burn Kotono.C		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
12:30 ~ 13:30	Hip&Leg Chizuru.S		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	Hip Punch Kotono.C		Hip Punch Chizuru.S	12:00 ~ 13:00
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	Basic Chizuru.S		Basic Kotono.C	13:30 ~ 14:30
18:00 ~ 19:00	Release&Strength Kiko.M		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Hip&Leg Kotono.C		Waist Kotono.C	10:30 ~ 11:30
19:30 ~ 20:30	Basic Kotono.C		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Back&Arm Mao.F		Pilates Cardio Chizuru.S	12:00 ~ 13:00
21:00 ~ 22:00	jump to burn Kotono.C		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Stretch & Conditioning Mao.F		Advance Kiko.M	13:30 ~ 14:30

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

: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が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。
レッスン開始後は、料金を頂戴する場合のセイム(セイム)が発生いたします。
※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。