

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

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm		jump to burn	Pre Basic	
	YUNA.S	Ai.I	halu.a		YUNA.S	Aino.H	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Pilates Cardio	Shape up waist	Stretch & Conditioning		Pilates Barre	Hip Punch	
	Aino.H	YUNA.S	YUNA.S		Aino.H	YUNA.S	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Waist	Pilates Barre	jump to burn		Waist	Back & Arm	
	YUNA.S	Aino.H	YUNA.S		YUNA.S	halu.a	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	
Hip Punch		Back & Arm					
Ai.I		halu.a					
17:30 ~ 18:30		Release&Strength					
YUNA.S							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm	Basic			jump to burn			
Ai.I				Aino.H			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pre Basic	Back & Arm			Hip & Leg			
Aino.H	halu.a	Ai.I	Ai.I				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm	Hip Punch			Pre Basic			
halu.a	Ai.I			Aino.H	Aino.H		

🟡：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週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったのキャンセルは随時外キャンセルとなります。
 ※随時外キャンセルが月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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/04/17 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 Back & Arm halu.a	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ai.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm halu.a	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Aino.H	10:30 ~ 11:30 Waist YUNA.S	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ai.I		
12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Aino.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm halu.a	12:00 ~ 13:00 Basic Ai.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm halu.a	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Aino.H		12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00 Basic Ai.I	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm halu.a	13:30 ~ 14:30 Basic Ai.I	14:30 ~ 15:30 Back & Arm halu.a		13:30 ~ 14:30 jump to burn Aino.H	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Aino.H	
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm halu.a	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Ai.I		close	close		close	close	close
	17:30 ~ 18:30 Hip Punch Ai.I	close							
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Aino.H	close			18:00 ~ 19:00 Release&Strength YUNA.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm halu.a		18:00 ~ 19:00 Basic Ai.I	18:00 ~ 19:00 jump to burn YUNA.S	
19:30 ~ 20:30 Basic Ai.I		19:30 ~ 20:30 Back & Arm halu.a		19:30 ~ 20:30 Basic Ai.I	19:30 ~ 20:30 Shape up waist YUNA.S		19:30 ~ 20:30 Back & Arm halu.a		
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Aino.H				21:00 ~ 22:00 Shape up waist YUNA.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm halu.a		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ai.I	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning YUNA.S	

pilatesK 和光市店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30		
土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30 Back & Arm halu.a	10:30 ~ 11:30 Release&Strength YUNA.S	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm halu.a	10:30 ~ 11:30 Basic Ai.I	close		
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Aino.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm halu.a		12:00 ~ 13:00 Shape up waist YUNA.S	12:00 ~ 13:00 Release&Strength YUNA.S			
13:30 ~ 14:30 Back & Arm halu.a	14:30 ~ 15:30 Basic YUNA.S		13:30 ~ 14:30 Back & Arm halu.a	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Aino.H			
15:00 ~ 16:00 Pre Basic Aino.H	16:30 ~ 17:30 Back & Arm halu.a		close	close		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Ai.I	
17:30 ~ 18:30 jump to burn Aino.H	close					close	17:30 ~ 18:30 Shape up waist YUNA.S
close							18:00 ~ 19:00 Pre Basic Aino.H
			19:30 ~ 20:30 Waist YUNA.S	19:30 ~ 20:30 Release&Strength YUNA.S			
	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Aino.H		21:00 ~ 22:00 Hip Punch Ai.I				

🟡: 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。