

pilatesK 和光市店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/12 更新

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		Ai.I	インストラクター未確定	Ai.I		YUNA.S	インストラクター未確定
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	インストラクター未確定		インストラクター未確定	YUNA.S
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Pilates Barre	Back & Arm	Hip Punch		jump to burn	
		Aino.H	インストラクター未確定	Ai.I		YUNA.S	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
	Basic	Back & Arm					
	Ai.I	インストラクター未確定					
	17:30 ~ 18:30						
	Hip & Leg						
	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	インストラクター未確定			Ai.I	Aino.H	
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	インストラクター未確定	YUNA.S	Aino.H	Ai.I			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm			Hip & Leg	Pre Basic	
YUNA.S	YUNA.S	インストラクター未確定			Ai.I	Aino.H	

pilatesK 和光市店

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

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	インストラクター未確定		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	Ai.I	
	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	インストラクター未確定	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
	Hip Punch	Back & Arm	Basic	Pilates Cardio			
	Ai.I	インストラクター未確定	Ai.I	Aino.H			
	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
	Release&Strength		Back & Arm	Basic			
	YUNA.S		インストラクター未確定	Ai.I			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	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
Pre Basic	Back & Arm						Hip & Leg
Aino.H	インストラクター未確定	Ai.I					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Hip Punch				Pre Basic		
インストラクター未確定	Ai.I					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。

pilatesK 和光市店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/12 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 インストラクター未確定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ai.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm インストラクター未確定	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 Pilates Cardio Aino.H	12:00 ~ 13:00 Basic Ai.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm インストラクター未確定	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Aino.H		12:30 ~ 13:30 Basic Ai.I	12:00 ~ 13:00 Basic Ai.I						
13:30 ~ 14:30 Back & Arm インストラクター未確定	13:30 ~ 14:30 Basic Ai.I	14:30 ~ 15:30 Back & Arm インストラクター未確定		13:30 ~ 14:30 jump to burn Aino.H	close		close	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Aino.H						
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm インストラクター未確定	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Ai.I		close				close	close	close				
	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Aino.H	close												
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ai.I										18:00 ~ 19:00 Release&Strength YUNA.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm インストラクター未確定	18:00 ~ 19:00 Basic Ai.I	18:00 ~ 19:00 jump to burn YUNA.S
19:30 ~ 20:30 Basic Ai.I	close										19:30 ~ 20:30 Back & Arm インストラクター未確定	19:30 ~ 20:30 Basic Ai.I	19:30 ~ 20:30 Waist YUNA.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm インストラクター未確定
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Aino.H											21:00 ~ 22:00 Shape up waist YUNA.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm インストラクター未確定	21:00 ~ 22:00 Hip Punch 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 インストラクター未確定	10:30 ~ 11:30 Release&Strength YUNA.S	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm インストラクター未確定	10:30 ~ 11:30 Basic Ai.I	close						
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Aino.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm インストラクター未確定		12:00 ~ 13:00 Shape up waist YUNA.S	12:00 ~ 13:00 Release&Strength YUNA.S							
13:30 ~ 14:30 Back & Arm インストラクター未確定	14:30 ~ 15:30 Basic YUNA.S		13:30 ~ 14:30 Back & Arm インストラクター未確定	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Aino.H							
15:00 ~ 16:00 Pre Basic Aino.H	16:30 ~ 17:30 Back & Arm インストラクター未確定		close	close		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Ai.I					
17:30 ~ 18:30 jump to burn Aino.H	close					close	close	17:30 ~ 18:30 Shape up waist YUNA.S			
close								close	close	close	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Aino.H
											19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning YUNA.S
											21:00 ~ 22:00 Hip Punch Ai.I
											19:30 ~ 20:30 Waist YUNA.S
											21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio 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。