

pilatesK 和光市店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/17 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		Aino.H	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	close
		Aino.H	インストラクター未確定	Ai.I		YUNA.S	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Basic		Back & Arm				
Ai.I	インストラクター未確定						
17:30 ~ 18:30	Hip & Leg	close	close				
Ai.I							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	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	close	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	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	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		Release&Strength	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
YUNA.S		Back & Arm	Basic	Basic			
close	close	close	close	インストラクター未確定	Ai.I		
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	Aino.H				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	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

2026/03/17 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 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 Back & Arm インストラクター未確定	12:30 ~ 13:30 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		12:00 ~ 13:00 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 Hip Punch Ai.I	close														
	close										close					
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Aino.H												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												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 Animal Stretch 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	close											close	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch YUNA.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm インストラクター未確定	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 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 Animal Stretch 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 Animal Stretch 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										
close	close					close	close	17:30 ~ 18:30 jump to burn Aino.H								
								close	close	close	close					
												close	close	close	close	
18:00 ~ 19:00 Pre Basic Aino.H																18:00 ~ 19:00 Pre Basic Aino.H
19:30 ~ 20:30 Waist YUNA.S																19:30 ~ 20:30 Animal Stretch 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に1回に制限されます。