

pilatesK 和光市店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/11 更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ai.I	10:30 ~ 11:30 Basic suzu.i	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch YUNA.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm halu.a	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ai.I	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yumiko.K	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm halu.a	
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Aino.H	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Yumiko.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm halu.a	12:00 ~ 13:00 Shape up waist YUNA.S	12:00 ~ 13:00 Body Balance suzu.i	12:00 ~ 13:00 Basic Ai.I		12:00 ~ 13:00 jump to burn YUNA.S	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ai.I	13:30 ~ 14:30 Waist suzu.i	14:30 ~ 15:30 Basic YUNA.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Aino.H	13:30 ~ 14:30 Basic Ai.I	13:30 ~ 14:30 Waist Yumiko.K		13:30 ~ 14:30 Back & Arm halu.a	
close	15:00 ~ 16:00 jump to burn Yumiko.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm halu.a	15:00 ~ 16:00 Basic YUNA.S	15:00 ~ 16:00 Waist suzu.i	15:00 ~ 16:00 Hip Punch Ai.I		close	close
	17:30 ~ 18:30 Body Balance suzu.i	close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm halu.a	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre suzu.i	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Yumiko.K			
	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre suzu.i		18:00 ~ 19:00 Body Balance suzu.i	18:00 ~ 19:00 Shape up waist YUNA.S				
19:30 ~ 20:30 Waist YUNA.S	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch YUNA.S		19:30 ~ 20:30 Basic Ai.I					
21:00 ~ 22:00 Basic suzu.i	21:00 ~ 22:00 Basic suzu.i	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ai.I						

pilatesK 和光市店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Yumiko.K	10:30 ~ 11:30 Release&Strength YUNA.S	close	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch YUNA.S	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Aino.H	close	close	close	
12:00 ~ 13:00 Body Balance suzu.i	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Ai.I		12:00 ~ 13:00 Basic Yumiko.K	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Yumiko.K				
13:30 ~ 14:30 jump to burn Yumiko.K	14:30 ~ 15:30 Shape up waist YUNA.S		13:30 ~ 14:30 Waist YUNA.S	close				
15:00 ~ 16:00 Hip Punch Ai.I	16:30 ~ 17:30 Basic Ai.I		close					
17:30 ~ 18:30 Basic suzu.i	close							
close				18:00 ~ 19:00 Body Balance suzu.i				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre suzu.i
			19:30 ~ 20:30 Pre Basic Aino.H	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Ai.I				19:30 ~ 20:30 Shape up waist YUNA.S
	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre suzu.i		21:00 ~ 22:00 Waist suzu.i	21:00 ~ 22:00 Release&Strength YUNA.S				

👉：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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24						
日	月	火	水	木	金	土	日						
10:30 ~ 11:30 Basic Ai.I	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ai.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ai.I	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yumiko.K	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Aino.H	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Ai.I						
12:30 ~ 13:30 Back & Arm halu.a		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Yumiko.K	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Aino.H		12:00 ~ 13:00 Waist halu.a	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Yumiko.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm halu.a						
14:30 ~ 15:30 Hip Punch Ai.I		13:30 ~ 14:30 Basic Ai.I	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Basic Yumiko.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ai.I	14:30 ~ 15:30 Basic Ai.I				
16:30 ~ 17:30 Back & Arm halu.a		close					18:00 ~ 19:00 Waist halu.a	18:00 ~ 19:00 jump to burn Yumiko.K	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Aino.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ai.I	16:30 ~ 17:30 Waist halu.a		
close							19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Yumiko.K	19:30 ~ 20:30 Waist halu.a	19:30 ~ 20:30 Back & Arm halu.a	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Aino.H	close	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Yumiko.K	close
							21:00 ~ 22:00 Back & Arm halu.a	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Yumiko.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Aino.H	21:00 ~ 22:00 Basic Ai.I			

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31		
月	火	水	木	金	土	日		
close	10:30 ~ 11:30 Waist halu.a	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic Ai.I	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Ai.I	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Aino.H		
	12:00 ~ 13:00 Basic Ai.I			12:00 ~ 13:00 jump to burn Aino.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Aino.H	12:30 ~ 13:30 Waist Yumiko.K		
	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Yumiko.K			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ai.I	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Aino.H	close		
	15:00 ~ 16:00 Back & Arm halu.a			17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Yumiko.K	15:00 ~ 16:00 Basic Ai.I		16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Yumiko.K	
	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Yumiko.K			14:00 ~ 15:00 Pre Basic Aino.H	17:30 ~ 18:30 Back & Arm halu.a			
	close			15:30 ~ 16:30 Hip Punch Ai.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm halu.a		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Yumiko.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Yumiko.K
				18:00 ~ 19:00 Back & Arm halu.a	19:30 ~ 20:30 Basic Ai.I		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ai.I	19:30 ~ 20:30 Back & Arm halu.a
				19:30 ~ 20:30 Basic Ai.I	21:00 ~ 22:00 Waist halu.a		21:00 ~ 22:00 Basic Yumiko.K	21:00 ~ 22:00 Waist Yumiko.K

👉 : 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。