

pilatesK 和光市店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/16 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg	Basic	Animal Stretch	Back & Arm	Hip & Leg	jump to burn		Back & Arm		
Ai.I	suzu.i	YUNA.S	halu.a	Ai.I	Yumiko.K		halu.a		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		
Pre Basic	Release&Strength	Back & Arm	Shape up waist	Body Balance	Basic		jump to burn		
Aino.H	Yumiko.K	halu.a	YUNA.S	suzu.i	Ai.I		YUNA.S		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		
Back & Arm	Waist	Basic	Pilates Cardio	Basic	Waist		Back & Arm		
Ai.I	suzu.i	YUNA.S	Aino.H	Ai.I	Yumiko.K		halu.a		
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	close	
	jump to burn	Back & Arm	Basic	Waist	Hip Punch				
	Yumiko.K	halu.a	YUNA.S	suzu.i	Ai.I				
17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
Body Balance		Back & Arm	Pilates Barre	Release&Strength					
suzu.i		halu.a	suzu.i	Yumiko.K					
18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Pilates Barre						Body Balance			Shape up waist
suzu.i						suzu.i			YUNA.S
19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Waist	close	close	close	close	close	Animal Stretch	Basic		
YUNA.S						YUNA.S	Ai.I		
21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic	close	close	close	close	close	Basic	Hip & Leg		
suzu.i						suzu.i	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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close		
Pilates Barre	Stretch & Conditioning		Animal Stretch	Pre Basic					
Yumiko.K	YUNA.S		YUNA.S	Aino.H					
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Body Balance	Hip & Leg		Basic	Release&Strength					
suzu.i	Ai.I		Yumiko.K	Yumiko.K					
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close					
jump to burn	Shape up waist		Waist						
Yumiko.K	YUNA.S		YUNA.S						
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close				close	close
Hip Punch	Basic								
Ai.I	Ai.I								
17:30 ~ 18:30	close	close			close	close	close		
Basic									
suzu.i									
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Body Balance			Pilates Barre	Basic					
suzu.i			suzu.i	Ai.I					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Pre Basic	Hip Punch	Shape up waist							
Aino.H	Ai.I	YUNA.S							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Pilates Barre	Waist	Stretch & Conditioning							
suzu.i	suzu.i	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。

pilatesK 和光市店

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/04/16 更新

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 Release&Strength Yumiko.K	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Aino.H		12:00 ~ 13:00 Waist halu.a	12:00 ~ 13:00 Release&Strength 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	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				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Aino.H	16:30 ~ 17:30 Waist halu.a							
close									close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Yumiko.K	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
													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
													21:00 ~ 22:00 Back & Arm halu.a		21:00 ~ 22:00 Release&Strength Yumiko.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Aino.H	21:00 ~ 22:00 Basic Ai.I

pilatesK 和光市店

【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

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 Pilates Barre Aino.H	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Aino.H										
	12:00 ~ 13:00 Basic Ai.I			12:00 ~ 13:00 jump to burn Aino.H	12:30 ~ 13:30 Hip Punch Ai.I	12:30 ~ 13:30 Waist Yumiko.K										
	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Yumiko.K			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ai.I	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Aino.H	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Aino.H										
	15:00 ~ 16:00 Back & Arm halu.a			close	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Ai.I	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Yumiko.K								
	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Yumiko.K						14:00 ~ 15:00 Pre Basic Aino.H	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Ai.I	close							
	close						close	close		close	close	close				
													15:30 ~ 16:30 Hip Punch Ai.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm halu.a	18:00 ~ 19:00 Release&Strength 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 Pilates Barre Aino.H	
													21:00 ~ 22:00 Waist halu.a	21:00 ~ 22:00 Basic Yumiko.K	21:00 ~ 22:00 Waist halu.a	

👉 : 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。