

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

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	10:30 ~ 11:30 Waist halu.a	10:30 ~ 11:30 Basic Rio.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yumiko.K	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shiori.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yumiko.K	close		
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Yumiko.K	12:00 ~ 13:00 jump to burn Yumiko.K	12:30 ~ 13:30 Basic Rio.S		12:00 ~ 13:00 Basic Rio.S	12:30 ~ 13:30 Back & Arm halu.a			
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm halu.a	13:30 ~ 14:30 Basic rio.s	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Yumiko.K		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Shiori.S	close			
	close	15:00 ~ 16:00 Waist Yumiko.K	16:30 ~ 17:30 Basic Rio.S						
		17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Yumiko.K							
	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Aino.H	18:00 ~ 19:00 Basic Rio.S	close		close	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ai.I		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Aino.H	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Yumiko.K
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm halu.a	19:30 ~ 20:30 jump to burn Yumiko.K				19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Aino.H		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ai.I	19:30 ~ 20:30 Basic Rio.S
	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Aino.H	21:00 ~ 22:00 Basic Rio.S				21:00 ~ 22:00 Hip Punch Ai.I		21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Aino.H	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週間前迄にお願しております。
 ・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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/27 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24					
金	土	日	月	火	水	木	金					
10:30 ~ 11:30 Release&Strength Yumiko.K	10:30 ~ 11:30 Basic Rio.S	10:30 ~ 11:30 Waist halu.a	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Aino.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Aino.H	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ai.I					
12:00 ~ 13:00 Waist halu.a	12:00 ~ 13:00 Back & Arm halu.a	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Aino.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Ai.I	12:30 ~ 13:30 Basic Yumiko.K		12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00 Basic Rio.S				
13:30 ~ 14:30 jump to burn Yumiko.K	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Ai.I	14:30 ~ 15:30 Back & Arm halu.a		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Aino.H	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30 Hip Punch Ai.I				
15:00 ~ 16:00 close	15:00 ~ 16:00 Basic Rio.S	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Aino.H		17:30 ~ 18:30 Waist halu.a	18:00 ~ 19:00 close		18:00 ~ 19:00 close	18:00 ~ 19:00 close	18:00 ~ 19:00 close			
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ai.I	18:00 ~ 19:00 close								18:00 ~ 19:00 close	18:00 ~ 19:00 close	18:00 ~ 19:00 close
	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Ai.I	19:30 ~ 20:30 close								19:30 ~ 20:30 close	19:30 ~ 20:30 close	19:30 ~ 20:30 close
21:00 ~ 22:00 Basic Rio.S					21:00 ~ 22:00 Release&Strength Yumiko.K		21:00 ~ 22:00 Basic Rio.S	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Ai.I	21:00 ~ 22:00 Waist halu.a			

pilatesK 和光市店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31						
土	日	月	火	水	木	金						
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Aino.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm halu.a	close	10:30 ~ 11:30 Basic Rio.S	10:30 ~ 11:30 Waist halu.a	close	10:30 ~ 11:30 Basic Rio.S						
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Aino.H	12:00 ~ 13:00 Basic AKIHO.B		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Aino.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Ai.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm halu.a	12:00 ~ 13:00 Back & Arm halu.a					
13:30 ~ 14:30 Basic Rio.S	14:30 ~ 15:30 Waist halu.a		13:30 ~ 14:30 Basic Rio.S			13:30 ~ 14:30 Basic Rio.S	13:30 ~ 14:30 Basic Rio.S					
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Aino.H	16:30 ~ 17:30 Body Balance AKIHO.B		18:00 ~ 19:00 close	18:00 ~ 19:00 close		18:00 ~ 19:00 close	18:00 ~ 19:00 close	18:00 ~ 19:00 close				
17:30 ~ 18:30 Basic									18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ai.I	18:00 ~ 19:00 Basic Rio.S	18:00 ~ 19:00 Waist halu.a	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ai.I
close	close								19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Aino.H	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Ai.I	19:30 ~ 20:30 Basic インストラクター未確定	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Ai.I
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ai.I	21:00 ~ 22:00 Basic Rio.S		21:00 ~ 22:00 Back & Arm halu.a	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。