

pilatesK 和光市店		【 10/01 ~ 10/08 】			スケジュール		2026/09/13 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08	
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	
	Pre Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Style up Pilates		Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		
	Aino.H	mizuho.S	Ai.I		Ai.I	mizuho.S		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Hip & Leg 🇯🇵	Style up Pilates	Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Pilates Barre		
	mizuho.S	Ai.I	halu.a		Rio.S	Aino.H		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
	Beauty Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Back & Spine		Hip Punch			
	Aino.H	Rio.S	Ai.I		Ai.I			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
		Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵					
		mizuho.S	halu.a					
		17:30 ~ 18:30						
	close	Basic 🇯🇵			close	close		
		halu.a						
close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
		Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵			Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵
	halu.a	Rio.S	mizuho.S	mizuho.S	mizuho.S			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pilates Cardio	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵			
Aino.H	halu.a	Rio.S		mizuho.S	halu.a			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	close	Hip & Leg 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵			
halu.a	Rio.S		mizuho.S	mizuho.S	halu.a			

pilatesK 和光市店			【 10/09 ~ 10/16 】	スケジュール				
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Waist 🏊	Basic 🏊	Release&Strength		Waist 🏊	Style up Pilates		Beauty Conditioning 🏊	
Rio.S	Rio.S	halu.a		Rio.S	Ai.I		Aino.H	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Style up Pilates	Pilates Cardio	Hip Punch		Back & Spine	Back & Arm 🏊		Basic 🏊	
Ai.I	Aino.H	Ai.I		Ai.I	halu.a		Ai.I	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Basic 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊		Basic 🏊			Pilates Cardio	
Rio.S	Rio.S	halu.a		Rio.S			Aino.H	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
	Basic 🏊	Style up Pilates						
	halu.a	Ai.I						
	17:30 ~ 18:30							
	Back & Spine							
	Ai.I							
18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🏊				Release&Strength	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	
halu.a				halu.a	mizuho.S	Rio.S	mizuho.S	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🏊				Pilates Cardio	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	
mizuho.S				Aino.H	halu.a	mizuho.S	Rio.S	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Release&Strength				Pre Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊	
halu.a				Aino.H	mizuho.S	Rio.S	Rio.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。

スケジュール

更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🏋️‍♀️	Style up Pilates		Basic 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️	Pilates Barre	
halu.a	Ai.I		Rio.S	mizuho.S		Rio.S	Aino.H	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Waist 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️		Hip & Leg 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️		Release&Strength	Back & Arm 🏋️‍♀️	
Rio.S	halu.a		mizuho.S	halu.a		halu.a	halu.a	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Release&Strength	Back & Spine		Waist 🏋️‍♀️			Basic 🏋️‍♀️	Pilates Cardio	
halu.a	Ai.I		Rio.S			Rio.S	Aino.H	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Hip Punch	Back & Arm 🏋️‍♀️						Basic 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️
Ai.I	halu.a			Rio.S			Rio.S	
17:30 ~ 18:30	close			17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	
Basic 🏋️‍♀️				Waist 🏋️‍♀️			Waist 🏋️‍♀️	
Rio.S			Rio.S	Rio.S				
close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Pilates Barre	Style up Pilates	Hip & Leg 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️		
	Aino.H		Ai.I	mizuho.S	Ai.I			
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Back & Arm 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️	Back & Spine	Hip & Leg 🏋️‍♀️			
halu.a	Rio.S	Ai.I	mizuho.S	close				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Pilates Cardio	Hip Punch	Basic 🏋️‍♀️	Style up Pilates					
Aino.H	Ai.I	Rio.S	Ai.I					

スケジュール

[illegible] : 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時間前を切つての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。

※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。