

スケジュール

2026/10/10

更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08						
日	月	火	水	木	金	土	日						
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Hip & Leg 🏋️‍♀️ mizuho.S		Waist 🏋️‍♀️ halu.a	Pre Basic 🏋️‍♀️ Rio.S		Back & Arm 🏋️‍♀️ halu.a	Basic 🏋️‍♀️ Rio.S	Style up Pilates Ai.I						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
Release&Strength halu.a		jump to burn Aino.H	Hip & Leg 🏋️‍♀️ mizuho.S		Hip Punch Ai.I	Release&Strength halu.a	Hip & Leg 🏋️‍♀️ mizuho.S						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
Hip & Leg 🏋️‍♀️ mizuho.S		Basic 🏋️‍♀️ halu.a			Basic 🏋️‍♀️ halu.a	jump to burn Aino.H	Body Balance Ai.I						
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Basic 🏋️‍♀️ halu.a		Hip & Leg 🏋️‍♀️ mizuho.S					Waist 🏋️‍♀️ Rio.S	Hip & Leg 🏋️‍♀️ mizuho.S					
close		17:30 ~ 18:30					close	close	17:30 ~ 18:30	close			
		Pilates Barre Aino.H							Hip & Leg 🏋️‍♀️ mizuho.S				
		close			close	close			close				
											18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
											Beauty Conditioning 🏋️‍♀️ Aino.H	Waist 🏋️‍♀️ halu.a	Pre Basic 🏋️‍♀️ Rio.S
											19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm 🏋️‍♀️ halu.a	Basic 🏋️‍♀️ Rio.S		Body Balance Ai.I										
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
jump to burn Aino.H	Hip & Leg 🏋️‍♀️ mizuho.S	Waist 🏋️‍♀️ Rio.S											

スケジュール

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌		Body Balance	Back & Arm 🍌	Pilates Barre		
	halu.a	mizuho.S		Ai.I	halu.a	Himeno.s		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Hip & Leg 🍌	Beauty Conditioning 🍌		Basic 🍌	jump to burn	Style up Pilates		
	mizuho.S	Aino.H		Ai.I	Aino.H	Ai.I		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Pilates Barre			Hip & Leg 🍌	Body Balance	Back & Arm 🍌		
	Aino.H			mizuho.S	Ai.I	Himeno.s		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Basic 🍌		Waist 🍌
						halu.a		halu.a
						17:30 ~ 18:30		close
						Waist 🍌		
	Rio.S			close				
	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
	Waist 🍌	Style up Pilates			jump to burn	Hip & Leg 🍌		
	Rio.S	Ai.I			Aino.H	mizuho.S		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Hip Punch	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌					
Ai.I	Rio.S	mizuho.S	halu.a					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Pre Basic 🍌	Release&Strength	Pilates Barre	Back & Arm 🍌					
Rio.S	halu.a	Aino.H	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目2回以上で、翌日の予約可能回数が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。

pilatesK 和光市店		【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール						2026/10/10 更新
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Waist 🍌	Basic 🍌		Pilates Barre	Release&Strength	Waist 🍌		Basic 🍌	
Rio.S	Rio.S		Aino.H	halu.a	Rio.S		Rio.S	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Release&Strength	jump to burn		Waist 🍌	Pre Basic 🍌	Back&Arm 🍌		Pilates Barre	
halu.a	Aino.H		Rio.S	Aino.H	halu.a		Aino.H	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Basic 🍌			Beauty Conditioning 🍌	Back&Arm 🍌	Basic 🍌		Waist 🍌	
Rio.S			Aino.H	halu.a	Rio.S		Rio.S	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					jump to burn		Hip&Leg 🍌	
					Aino.H		Shiori.S	
					17:30 ~ 18:30		close	
					Basic 🍌			
halu.a								
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Beauty Conditioning 🍌			Hip Punch	Hip&Leg 🍌	Basic 🍌			
Aino.H			Ai.I	mizuho.S	halu.a		Ai.I	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Style up Pilates	Pre Basic 🍌	Waist 🍌	Release&Strength	Hip&Leg 🍌				
Ai.I	Aino.H	Rio.S	halu.a	mizuho.S				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
jump to burn	Body Balance	Basic 🍌	Waist 🍌	Body Balance				
Aino.H	Ai.I	Rio.S	Rio.S	Ai.I				

pilatesK 和光市店		【 11/25 ~ 11/25 】		スケジュール	
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Beauty Conditioning 🌿		Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	jump to burn	
Aino.H		Aino.H	halu.a	Aino.H	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist 🌿		Hip Punch	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	
Rio.S		AI.I	mizuho.S	AI.I	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
		Pilates Barre	Style up Pilates	Hip & Leg 🌿	
		Aino.H	AI.I	mizuho.S	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
	Basic 🌿		Body Balance		
	halu.a		AI.I		
	17:30 ~ 18:30		close		
	Hip & Leg 🌿				
	mizuho.S				
	close	close			
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🌿				Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿
mizuho.S				Rio.S	mizuho.S
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip Punch				Release&Strength	Style up Pilates
AI.I				halu.a	AI.I
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic 🌿			jump to burn	Hip & Leg 🌿	
halu.a			Aino.H	mizuho.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。