pilatesK　和光市店　【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/11/06　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 Hip＆Leg mizuho.S	close	10:30 ～ 11:30 Waist halu.a	10:30 ～ 11:30 Basic halu.a	close	10:30 ～ 11:30 Waist Rio.S	10:30 ～ 11:30 Basic halu.a	10:30 ～ 11:30 Style up Pilates Ai.I
12:30 ～ 13:30 Release&Strength halu.a		12:00 ～ 13:00 jump to burn Aino.H	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg mizuho.S		12:00 ～ 13:00 Hip Punch Ai.I	12:00 ～ 13:00 Release&Strength halu.a	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg mizuho.S
14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg mizuho.S		13:30 ～ 14:30 Basic halu.a	close		13:30 ～ 14:30 Basic Rio.S	13:30 ～ 14:30 jump to burn Aino.H	14:30 ～ 15:30 Body Balance Ai.I
16:30 ～ 17:30 Basic halu.a		15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg Aino.H			close	15:00 ～ 16:00 Waist halu.a	16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg mizuho.S
close	close	17:30 ～ 18:30 Pilates Barre Aino.H	close	close	close	17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg Aino.H	close
		close	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning Aino.H	18:00 ～ 19:00 Waist halu.a	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg mizuho.S	close	
			19:30 ～ 20:30 Back＆Arm halu.a	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg mizuho.S	19:30 ～ 20:30 Body Balance Ai.I		
			21:00 ～ 22:00 jump to burn Aino.H	21:00 ～ 22:00 Basic Rio.S	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg mizuho.S		

pilatesK　和光市店　【　11/09　～　11/16　】　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 Back＆Arm halu.a	10:30 ～ 11:30 Pre Basic Rio.S	close	10:30 ～ 11:30 Waist Rio.S	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm halu.a	10:30 ～ 11:30 Hip Punch Ai.I	close
	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Aino.H	12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning Aino.H		12:00 ～ 13:00 Basic Rio.S	12:00 ～ 13:00 Hip Punch Ai.I	12:30 ～ 13:30 Basic Himeno.s	
	13:30 ～ 14:30 Pilates Barre Aino.H	close		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg mizuho.S	13:30 ～ 14:30 Body Balance Ai.I	14:30 ～ 15:30 Style up Pilates Ai.I	
	close			close	15:00 ～ 16:00 Basic halu.a	16:30 ～ 17:30 Back＆Arm Himeno.s	
					17:30 ～ 18:30 Waist Rio.S	close	
	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg mizuho.S	18:00 ～ 19:00 Style up Pilates Ai.I	18:00 ～ 19:00 jump to burn Aino.H	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg mizuho.S	close		
	19:30 ～ 20:30 Hip Punch Ai.I	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg mizuho.S	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg mizuho.S	19:30 ～ 20:30 Basic halu.a			
	21:00 ～ 22:00 Basic Ai.I	21:00 ～ 22:00 Release&Strength halu.a	21:00 ～ 22:00 Pilates Barre Aino.H	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 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。

pilatesK　和光市店　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール

2026/11/06　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 Waist 🔰 Rio.S	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Rio.S	close	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Rio.S	10:30 ～ 11:30 Release&Strength halu.a	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Shiori.S	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Rio.S
12:00 ～ 13:00 Release&Strength halu.a	12:30 ～ 13:30 jump to burn Aino.H		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 halu.a	12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 Aino.H	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 halu.a		12:00 ～ 13:00 Pilates Barre Aino.H
13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Rio.S	close		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Rio.S	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Rio.S	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 Shiori.S		13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Rio.S
close			close	15:00 ～ 16:00 jump to burn Aino.H	16:30 ～ 17:30 Release&Strength halu.a		close
				17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Rio.S	close	close	
18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 Aino.H	18:00 ～ 19:00 Hip Punch Ai.I	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 mizuho.S	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Aino.H	close			18:00 ～ 19:00 Style up Pilates Ai.I
19:30 ～ 20:30 Style up Pilates Ai.I	19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Aino.H	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Rio.S	19:30 ～ 20:30 Release&Strength halu.a				19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 mizuho.S
21:00 ～ 22:00 jump to burn Aino.H	21:00 ～ 22:00 Body Balance Ai.I	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Rio.S	21:00 ～ 22:00 Pilates Barre Aino.H				21:00 ～ 22:00 Body Balance Ai.I

pilatesK　和光市店　【　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 Beauty Conditioning 🔰 Aino.H	close	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Aino.H	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Rio.S	10:30 ～ 11:30 jump to burn Aino.H	close
12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Rio.S		12:00 ～ 13:00 Hip Punch Ai.I	12:00 ～ 13:00 Release&Strength halu.a	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Ai.I	
close		13:30 ～ 14:30 Pilates Barre Aino.H	13:30 ～ 14:30 Style up Pilates Ai.I	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg 🔰 mizuho.S	
		close	15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Rio.S	16:30 ～ 17:30 Body Balance Ai.I	
18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 mizuho.S	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Rio.S	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 mizuho.S	17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg 🔰 mizuho.S	close	close
19:30 ～ 20:30 Hip Punch Ai.I	19:30 ～ 20:30 Release&Strength halu.a	19:30 ～ 20:30 Style up Pilates Ai.I	close		
21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 halu.a	21:00 ～ 22:00 jump to burn Aino.H	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 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。