pilatesK　藤店

【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/16　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 Shiori.S	close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg Ai.I	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm Himeno.s	close	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Shiori.S	10:30 ～ 11:30 Pre Basic Rio.S	10:30 ～ 11:30 Body Balance aina.K
12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning Himeno.s		12:00 ～ 13:00 Basic Rio.S	12:30 ～ 13:30 Waist Rio.S		12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning aina.K	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg mizuho.S	12:30 ～ 13:30 Basic Shiori.S
14:30 ～ 15:30 Shape up waist Shiori.S		13:30 ～ 14:30 Body Balance Ai.I	close		13:30 ～ 14:30 Basic Shiori.S	13:30 ～ 14:30 Waist Rio.S	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm aina.K
16:30 ～ 17:30 Basic Himeno.s		15:00 ～ 16:00 Waist Rio.S			close	15:00 ～ 16:00 Beauty Conditioning Himeno.s	16:30 ～ 17:30 Shape up waist Shiori.S
close		close				close	close
		17:30 ～ 18:30 Back＆Arm Ai.I				17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg mizuho.S	
		close	18:00 ～ 19:00 Basic Rio.S	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning Himeno.s	18:00 ～ 19:00 Advance aina.K	close	
			19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg Ai.I	19:30 ～ 20:30 jump to burn aina.K	19:30 ～ 20:30 Pilates Barre Himeno.s		
			21:00 ～ 22:00 Body Balance Ai.I	21:00 ～ 22:00 Pre Basic Himeno.s	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm Himeno.s		

pilatesK　藤店

【　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 Advance aina.K	10:30 ～ 11:30 Body Balance aina.K	close	10:30 ～ 11:30 Pre Basic Aino.H	10:30 ～ 11:30 jump to burn aina.K	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg mizuho.S	close
	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Shiori.S	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm Himeno.s		12:00 ～ 13:00 Waist Shiori.S	12:00 ～ 13:00 Basic Shiori.S	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm halu.a	
	13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning aina.K	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 aina.K		13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio Aino.H	13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning aina.K	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg mizuho.S	
	close	close		close	15:00 ～ 16:00 Waist Shiori.S	16:30 ～ 17:30 Basic halu.a	
					16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Shiori.S	close	
					17:30 ～ 18:30 Advance aina.K		
	18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio Shiori.S	18:00 ～ 19:00 Shape up waist Shiori.S	18:00 ～ 19:00 Pre Basic Himeno.s	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Himeno.s	close		
	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm Himeno.s	19:30 ～ 20:30 Pre Basic Himeno.s	19:30 ～ 20:30 Waist aina.K	19:30 ～ 20:30 Advance aina.K			
	21:00 ～ 22:00 Basic Himeno.s	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Shiori.S	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm Himeno.s	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning Himeno.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。

pilatesK　蕨店　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール　2026/10/16　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 Pilates Cardio Shiori.S	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 halu.a	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Himeno.s	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Shiori.S	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 aina.K	close	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre Himeno.s
12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 インストラクター未確定	12:30 ～ 13:30 Shape up waist Shiori.S		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 mizuho.S	12:00 ～ 13:00 Body Balance aina.K	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 インストラクター未確定		12:00 ～ 13:00 jump to burn aina.K
13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Shiori.S	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Shiori.S		13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 Himeno.s	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Shiori.S	14:30 ～ 15:30 jump to burn aina.K		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Himeno.s
close	close		close	15:00 ～ 16:00 Back＆Arm 🔰 aina.K	16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 インストラクター未確定		close
				16:30 ～ 17:00 お試し見学会 aina.K	close		
				17:30 ～ 18:30 Pilates Cardio Shiori.S			
18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 aina.K	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 インストラクター未確定	18:00 ～ 19:00 Pilates Barre aina.K	18:00 ～ 19:00 jump to burn aina.K	close			18:00 ～ 19:00 Shape up waist Shiori.S
19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Himeno.s	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Himeno.s	19:30 ～ 20:30 Body Balance aina.K	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 インストラクター未確定				19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 インストラクター未確定
21:00 ～ 22:00 jump to burn aina.K	21:00 ～ 22:00 Pilates Barre Himeno.s	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 インストラクター未確定	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 aina.K				21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Shiori.S

pilatesK　蕨店　【　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 Back＆Arm 🔰 Himeno.s	close	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Rio.S	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Himeno.s	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Shiori.S	close
12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 インストラクター未確定		12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Rio.S	12:00 ～ 13:00 jump to burn aina.K	12:30 ～ 13:30 Body Balance aina.K	
14:00 ～ 14:30 お試し見学会 aina.K		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 インストラクター未確定	13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 Himeno.s	14:30 ～ 15:30 Pilates Cardio Shiori.S	
close		close	15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 aina.K	16:30 ～ 17:30 Pilates Barre aina.K	
			16:30 ～ 17:00 お試し見学会 aina.K	close	
			17:30 ～ 18:30 Pilates Barre Himeno.s		
18:00 ～ 19:00 Body Balance aina.K	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 インストラクター未確定	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Himeno.s	close		
19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Shiori.S	19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio Shiori.S	19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 aina.K			
21:00 ～ 22:00 Advance aina.K	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Shiori.S	21:00 ～ 22:00 Pilates Barre Himeno.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。