



pilates

# pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日2024/10/5

## 2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Naco	10:30~11:30 Animal Stretch Naco	10:30~11:30 Pilates Cardio Naco	10:30~11:30 Back&Arm ♪ moeka.k	10:30~11:30 Pilates Workout Naco	10:30~11:30 Basic ♪ Yuuka.H	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuuka.H
12:00	12:00~13:00 Reset Flow Naco	12:30~13:30 Basic ♪ Naho	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Naho	12:00~13:00 Hip Punch Naco	12:00~13:00 Shape up Waist Naho	12:00~13:00 Jump to Burn Yuuka.H		12:00~13:00 Shape up Waist Naho
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Yuuka.H		13:30~14:30 Body Balance Naco	13:30~14:30 Waist ♪ moeka.k	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Yuuka.H	13:30~14:30 Pilates Barre Naho		13:30~14:30 Basic ♪ Yuuka.H
15:00					15:00~16:00 Style up pilates Naho	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Naho		
17:00					17:30~18:30 Basic ♪ Yuuka.H			
18:00	18:00~19:00 Style up pilates Naho	18:00~19:00 Waist ♪ moeka.k	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Yuuka.H	18:00~19:00 Shape up Waist Naho				18:00~19:00 Back&Arm ♪ moeka.k
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn Yuuka.H	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Naho	19:30~20:30 Back&Arm ♪ moeka.k	19:30~20:30 Basic ♪ Yuuka.H				19:30~20:30 Pilates Barre Naho
21:00	21:00~22:00 Shape up Waist Naho	21:00~22:00 Back&Arm ♪ moeka.k	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuuka.H	21:00~22:00 Reset Flow Naho				21:00~22:00 Waist ♪ moeka.k

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Yuuka.H	10:30~11:30 Shape up Waist Naho	10:30~11:30 Waist ♪ moeka.k	10:30~11:30 Pilates Barre Naho	10:30~11:30 Back&Arm ♪ moeka.k	close	10:30~11:30 Back&Spine Naco
12:00	12:30~13:30 Waist ♪ moeka.k	12:00~13:00 Basic ♪ Yuuka.H	12:00~13:00 Hip Punch Naco	12:00~13:00 Back&Arm ♪ moeka.k	12:00~13:00 Advance Naco		12:00~13:00 Back&Arm ♪ moeka.k
13:30		13:30~14:30 Pilates Barre Naho	13:30~14:30 Back&Arm ♪ moeka.k	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuuka.H	13:30~14:30 Waist ♪ moeka.k		13:30~14:30 Reset Flow Naco
15:00				15:00~16:00 Shape up Waist Naho	15:00~16:00 Pilates Workout Naco		
17:00				17:30~18:30 Jump to Burn Yuuka.H			
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Naho	18:00~19:00 Release&Strength Naco	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Yuuka.H				18:00~19:00 Pilates Barre Naho
19:30	19:30~20:30 Hip Punch Naco	19:30~20:30 Basic ♪ Yuuka.H	19:30~20:30 Pilates Workout Naco				19:30~20:30 Waist ♪ moeka.k
21:00	21:00~22:00 Style up pilates Naho	21:00~22:00 Animal Stretch Naco	21:00~22:00 Basic ♪ Yuuka.H				21:00~22:00 Basic ♪ Naho

♪: 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。



pilates

# pilates K 大宮店 Lesson Schedule

2024/10/16~2024/10/31

	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)
10:30	10:30~11:30 Advance Naco	10:30~11:30 Release&Strength Naco	10:30~11:30 Power up Control saki	10:30~11:30 Waist moeka.k	10:30~11:30 Reset Flow Naco	close	10:30~11:30 Basic Naho	10:30~11:30 Back&Arm Yuuka.H
12:00	12:30~13:30 Shape up Waist Naho	12:00~13:00 Pilates Barre Naho	12:00~13:00 Basic Yuuka.H	12:00~13:00 Hip&Leg Naho	12:00~13:00 Pilates Workout moeka.k		12:00~13:00 Hip&Leg Yuuka.H	12:30~13:30 Body Balance Naco
13:30		13:30~14:30 Hip Punch Naco	13:30~14:30 Back&Spine saki	13:30~14:30 Body Balance Naco	13:30~14:30 Release&Strength Naco		13:30~14:30 Waist Naho	
15:00				15:00~16:00 Basic Naho	15:00~16:00 Jump to Burn Yuuka.H			
17:00				17:30~18:30 Pilates Cardio Naco				
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Yuuka.H	18:00~19:00 Hip&Leg Yuuka.H	18:00~19:00 Style up pilates Naho				18:00~19:00 Advance Naco	18:00~19:00 Basic Naho
19:30	19:30~20:30 Back&Arm moeka.k	19:30~20:30 Shape up Waist Naho	19:30~20:30 Waist moeka.k				19:30~20:30 Hip&Leg Yuuka.H	19:30~20:30 Pilates Cardio Naco
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Yuuka.H	21:00~22:00 Basic Yuuka.H	21:00~22:00 Hip&Leg Naho			21:00~22:00 Animal Stretch Naco	21:00~22:00 Pilates Barre Naho	

	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
10:30	10:30~11:30 Shape up Waist Naho	10:30~11:30 Back&Spine Naco	10:30~11:30 Hip Punch Naco	10:30~11:30 Back&Arm moeka.k	close	10:30~11:30 Basic Naho	10:30~11:30 Waist moeka.k	10:30~11:30 Basic Yuuka.H
12:00	12:00~13:00 Back&Arm moeka.k	12:00~13:00 Style up pilates Naho	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Yuuka.H	12:00~13:00 Pilates Cardio Naco		12:00~13:00 Pilates Workout moeka.k	12:30~13:30 Power up Control saki	12:00~13:00 Style up pilates Naho
13:30	13:30~14:30 Basic Naho	13:30~14:30 Release&Strength Naco	13:30~14:30 Pilates Workout moeka.k	13:30~14:30 Style up pilates Naho		13:30~14:30 Shape up Waist Naho		13:30~14:30 Back&Arm Yuuka.H
15:00			15:00~16:00 Animal Stretch Naco	15:00~16:00 Reset Flow Naco				
17:00			17:30~18:30 Waist moeka.k					
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Yuuka.H	18:00~19:00 Basic Yuuka.H				18:00~19:00 Hip&Leg Yuuka.H	18:00~19:00 Back&Arm Yuuka.H	18:00~19:00 Body Balance Naco
19:30	19:30~20:30 Waist moeka.k	19:30~20:30 Back&Arm moeka.k				19:30~20:30 Waist moeka.k	19:30~20:30 Style up pilates Naho	19:30~20:30 Back&Arm moeka.k
21:00	21:00~22:00 Basic Yuuka.H	21:00~22:00 Hip&Leg Yuuka.H			21:00~22:00 Jump to Burn Yuuka.H	21:00~22:00 Basic Yuuka.H	21:00~22:00 Back&Spine Naco	

👉: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

### STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）