

## 大宮店【4月1日～4月8日スケジュール】

2025年4月4日更新

| 04/01                                    | 04/02                                  | 04/03                                               | 04/04                                   | 04/05                                  | 04/06                            | 04/07 | 04/08                                               |
|------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|-------|-----------------------------------------------------|
| 火                                        | 水                                      | 木                                                   | 金                                       | 土                                      | 日                                | 月     | 火                                                   |
| 10:30～11:30<br>Pilates Cardio<br>Yuuka.H | 10:30～11:30<br>Basic<br>AN.S           | 10:30～11:30<br>Hip&Leg<br>Yuuka.H                   | 10:30～11:30<br>Jump to Burn<br>Yuuka.H  | 10:30～11:30<br>Back&Arm<br>arisa.O     | 10:30～11:30<br>Basic<br>Noa.m    | close | 10:30～11:30<br>Power up Control<br>Naco             |
| 12:00～13:00<br>Back&Arm<br>arisa.O       | 12:30～13:30<br>Pilates Workout<br>Naco | 12:00～13:00<br>Basic<br>yuuka.Y                     | 12:00～13:00<br>Hip&Leg<br>Yuuka.H       | 12:00～13:00<br>Animal Stretch<br>Naco  | 12:00～13:00<br>Advance<br>Naco   |       | 12:00～13:30<br>Waist<br>Yuina.D                     |
| 13:30～14:30<br>Hip&Leg<br>Yuuka.H        |                                        | 13:30～14:30<br>Stretch<br>& Conditioning<br>Yuuka.H | 13:30～14:30<br>Basic<br>AN.S            | 13:30～14:30<br>Body Balance<br>arisa.O | 13:30～14:30<br>Basic<br>Noa.m    |       | 13:30～14:30<br>Pilates Barre<br>Naco                |
|                                          |                                        |                                                     |                                         | 15:00～16:00<br>Basic<br>AN.S           | 15:00～16:00<br>Hip Punch<br>Naco |       |                                                     |
|                                          |                                        |                                                     |                                         |                                        |                                  |       |                                                     |
|                                          |                                        |                                                     |                                         | 17:30～18:30<br>Pilates Workout<br>Naco |                                  |       |                                                     |
| 18:00～19:00<br>Animal Stretch<br>Naco    | 18:00～19:00<br>Waist<br>moeka.k        | 18:00～19:00<br>Basic<br>AN.S                        | 18:00～19:00<br>Hip Punch<br>Naco        |                                        |                                  |       | 18:00～19:00<br>Pilates Cardio<br>Yuuka.H            |
| 19:30～20:30<br>Waist<br>moeka.k          | 19:30～20:30<br>Reset Flow<br>Naco      | 19:30～20:30<br>Shape up Waist<br>yuuka.Y            | 19:30～20:30<br>Basic<br>AN.S            |                                        |                                  |       | 19:30～20:30<br>Basic<br>AN.S                        |
| 21:00～22:00<br>Pilates Barre<br>Naco     | 21:00～22:00<br>Back&Spine<br>moeka.k   | 21:00～22:00<br>Basic<br>AN.S                        | 21:00～22:00<br>Power up Control<br>Naco |                                        |                                  |       | 21:00～22:00<br>Stretch<br>& Conditioning<br>Yuuka.H |

## 大宮店【4月9日～4月16日スケジュール】

| 04/09                                    | 04/10                                   | 04/11                                  | 04/12                                               | 04/13                                      | 04/14 | 04/15                                  | 04/16                                      |
|------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|----------------------------------------|--------------------------------------------|
| 水                                        | 木                                       | 金                                      | 土                                                   | 日                                          | 月     | 火                                      | 水                                          |
| 10:30～11:30<br>Hip&Leg<br>Yuuka.H        | 10:30～11:30<br>Back&Spine<br>mayumi     | 10:30～11:30<br>Basic<br>AN.S           | 10:30～11:30<br>Stretch<br>& Conditioning<br>Yuuka.H | 10:30～11:30<br>Back&Arm<br>Rinako.M        | close | 10:30～11:30<br>Waist<br>Kiko.M         | 10:30～11:30<br>Basic<br>AN.S               |
| 12:30～13:30<br>Pilates Cardio<br>Yuuka.H | 12:00～13:00<br>Basic<br>AN.S            | 12:00～13:00<br>Hip Punch<br>Naco       | 12:00～13:00<br>Shape up Waist<br>Naco               | 12:00～13:00<br>Hip&Leg<br>Yuuka.H          |       | 12:00～13:00<br>Basic<br>AN.S           | 12:30～13:30<br>Body Balance<br>Rinako.M    |
|                                          | 13:30～14:30<br>Waist<br>mayumi          | 13:30～14:30<br>Body Balance<br>arisa.O | 13:30～14:30<br>Basic<br>AN.S                        | 13:30～14:30<br>Body Balance<br>Rinako.M    |       | 13:30～14:30<br>Back&Spine<br>Naco      |                                            |
|                                          |                                         |                                        | 15:00～16:00<br>Jump to Burn<br>Yuuka.H              | 15:00～16:00<br>Release&Strength<br>Yuuka.H |       |                                        |                                            |
|                                          |                                         |                                        |                                                     |                                            |       |                                        |                                            |
|                                          |                                         |                                        | 17:30～18:30<br>Reset Flow<br>Naco                   |                                            |       |                                        |                                            |
| 18:00～19:00<br>Advance<br>Naco           | 18:00～19:00<br>Power up Control<br>Naco | 18:00～19:00<br>Basic<br>AN.S           |                                                     |                                            |       | 18:00～19:00<br>Jump to Burn<br>Yuuka.H | 18:00～19:00<br>Release&Strength<br>Yuuka.H |
| 19:30～20:30<br>Basic<br>Noa.m            | 19:30～20:30<br>Hip&Leg<br>Yuuka.H       | 19:30～20:30<br>Pilates Workout<br>Naco |                                                     |                                            |       | 19:30～20:30<br>Pilates Barre<br>Naco   | 19:30～20:30<br>Back&Arm<br>Rinako.M        |
| 21:00～22:00<br>Animal Stretch<br>Naco    | 21:00～22:00<br>Reset Flow<br>Naco       | 21:00～22:00<br>Basic<br>Ai.I           |                                                     |                                            |       | 21:00～22:00<br>Hip&Leg<br>Yuuka.H      | 21:00～22:00<br>Pilates Cardio<br>Yuuka.H   |

👉: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。

## 大宮店【4月17日～24日スケジュール】

2025年4月4日更新

| 04/17                                      | 04/18                                  | 04/19                                    | 04/20                                   | 04/21 | 04/22                                  | 04/23                                      | 04/24                                    |
|--------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|----------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|
| 木                                          | 金                                      | 土                                        | 日                                       | 月     | 火                                      | 水                                          | 木                                        |
| 10:30～11:30<br>Pilates Barre<br>Naco       | 10:30～11:30<br>Body Balance<br>moeka.k | 10:30～11:30<br>Pilates Cardio<br>Yuuka.H | 10:30～11:30<br>Hip Punch<br>Naco        | close | 10:30～11:30<br>Back&Arm<br>miran.s     | 10:30～11:30<br>Shape up Waist<br>Naco      | 10:30～11:30<br>Advance<br>Naco           |
| 12:00～13:00<br>Release&Strength<br>Yuuka.H | 12:00～13:00<br>Basic<br>AN.S           | 12:00～13:00<br>Basic<br>AN.S             | 12:00～13:00<br>Back&Arm<br>moeka.k      |       | 12:00～13:00<br>Reset Flow<br>Naco      | 12:30～13:30<br>Pilates Barre<br>Naco       | 12:00～13:30<br>Hip&Leg<br>Yuuka.H        |
| 13:30～14:30<br>Back&Arm<br>Rin.K           | 13:30～14:30<br>Waist<br>moeka.k        | 13:30～14:30<br>Reset Flow<br>Naco        | 13:30～14:30<br>Basic<br>AN.S            |       | 13:30～14:30<br>Basic<br>miran.s        |                                            | 13:30～14:30<br>Back&Spine<br>Itsuki      |
|                                            |                                        | 15:00～16:00<br>Hip&Leg<br>Yuuka.H        | 15:00～16:00<br>Power up Control<br>Naco |       |                                        |                                            |                                          |
|                                            |                                        |                                          |                                         |       |                                        |                                            |                                          |
|                                            |                                        | 17:30～18:30<br>Animal Stretch<br>Naco    |                                         |       |                                        |                                            |                                          |
| 18:00～19:00<br>Shape up Waist<br>Naco      | 18:00～19:00<br>Hip Punch<br>Naco       |                                          |                                         |       | 18:00～19:00<br>Hip&Leg<br>Yuuka.H      | 18:00～19:00<br>Jump to Burn<br>Yuuka.H     | 18:00～19:00<br>Back&Arm<br>Rinako.M      |
| 19:30～20:30<br>Jump to Burn<br>Yuuka.H     | 19:30～20:30<br>Basic<br>AN.S           |                                          |                                         |       | 19:30～20:30<br>Shape up Waist<br>Naco  | 19:30～20:30<br>Release&Strength<br>Yuuka.H | 19:30～20:30<br>Pilates Cardio<br>Yuuka.H |
| 21:00～22:00<br>Advance<br>Naco             | 21:00～22:00<br>Pilates Workout<br>Naco |                                          |                                         |       | 21:00～22:00<br>Jump to Burn<br>Yuuka.H | 21:00～22:00<br>Basic<br>AN.S               | 21:00～22:00<br>Body Balance<br>Rinako.M  |

## 大宮店【4月25日～4月30日スケジュール】

| 04/25                                 | 04/26                                      | 04/27                                               | 04/28 | 04/29                                      | 04/30                                  |
|---------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|----------------------------------------|
| 金                                     | 土                                          | 日                                                   | 月     | 火                                          | 水                                      |
| 10:30～11:30<br>Back&Arm<br>Rin.K      | 10:30～11:30<br>Hip&Leg<br>Yuuka.H          | 10:30～11:30<br>Pilates Workout<br>Itsuki            | close | 10:30～11:30<br>Basic<br>AN.S               | 10:30～11:30<br>Jump to Burn<br>Yuuka.H |
| 12:00～13:00<br>Basic<br>AN.S          | 12:00～13:00<br>Jump to Burn<br>Asuka.K     | 12:00～13:00<br>Stretch<br>& Conditioning<br>Yuuka.H |       | 12:00～13:00<br>Pilates Cardio<br>Yuuka.H   | 12:30～13:30<br>Back&Arm<br>moeka.k     |
| 13:30～14:30<br>Pilates Barre<br>Naco  | 13:30～14:30<br>Basic<br>AN.S               | 13:30～14:30<br>Shape up Waist<br>Naco               |       | 13:30～14:30<br>Basic<br>AN.S               |                                        |
|                                       | 15:00～16:00<br>Release&Strength<br>Yuuka.H | 15:00～16:00<br>Basic<br>AN.S                        |       | 15:00～16:00<br>Waist<br>moeka.k            |                                        |
|                                       |                                            |                                                     |       |                                            |                                        |
|                                       | 17:30～18:30<br>Pilates Barre<br>Asuka.K    |                                                     |       | 17:30～18:30<br>Release&Strength<br>Yuuka.H |                                        |
| 18:00～19:00<br>Basic<br>AN.S          |                                            |                                                     |       |                                            | 18:00～19:00<br>Reset Flow<br>Naco      |
| 19:30～20:30<br>Hip Punch<br>Naco      |                                            |                                                     |       |                                            | 19:30～20:30<br>Basic<br>AN.S           |
| 21:00～22:00<br>Animal Stretch<br>Naco |                                            |                                                     |       |                                            | 21:00～22:00<br>Pilates Workout<br>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）