



pilates

pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日2022/9/15

2022/10/1~2022/10/15

	10月1日(土)	10月2日(日)	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Naco	10:30~11:30 Basic Naco	close	10:30~11:30 Waist Kaho	10:30~11:30 Basic Kaho		10:30~11:30 Back&Arm nami	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Ruan	
12:00									
13:00	12:30~13:30 Basic Kaho	12:30~13:30 Pilates Workout (members only) nami		13:00~14:00 Basic nami	13:00~14:00 Stretch&Conditioning nami		13:00~14:00 Basic Saki		12:30~13:30 Back&Arm Kaho
15:00	14:30~15:30 Waist Ruan	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Kaho							14:30~15:30 Basic Naco
17:00	17:00~18:00 Back&Arm Kaho	16:30~17:30 Waist Naco							17:00~18:00 Waist Kaho
18:00				18:00~19:00 Back&Arm Kaho	18:00~19:00 Waist Ruan		18:00~19:00 Basic nami	18:00~19:00 Hip&Leg nami	
19:30									
20:30				20:30~21:30 Basic Ruan	20:30~21:30 Pilates Workout (members only) nami		20:30~21:30 Waist Ruan	20:30~21:30 Back&Arm Kaho	

	10月9日(日)	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)		
10:30	10:30~11:30 Waist Naco	close	10:30~11:30 Basic Naco	10:30~11:30 Back&Arm Kaho		10:30~11:30 Waist Naco	10:30~11:30 Basic Ruan		
12:00	12:30~13:30 Basic Ruan							12:30~13:30 Back&Arm Kaho	
13:00	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Kaho		13:00~14:00 Basic Naco	13:00~14:00 Basic Naco		13:00~14:00 Hip&Leg Rico		14:30~15:30 Hip&Leg Naco	
15:00	14:30~15:30 Hip&Leg Naco							17:00~18:00 Basic Kaho	
17:00	16:30~17:30 Back&Arm Kaho			18:00~19:00 Pilates Workout (members only) nami		18:00~19:00 Basic Ruan	18:00~19:00 Back&Arm nami	18:00~19:00 Waist Ruan	
18:00									
19:30									
20:30				20:30~21:30 Waist Riri		20:30~21:30 Hip&Leg nami	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Ruan	20:30~21:30 Basic Kaho	

- ・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

2022/10/16～2022/10/31

	10月16日(日)	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)	10月23日(日)
10:30	10:30～11:30 Pilates Workout (members only) nami	close	10:30～11:30 Back&Arm Naco	10:30～11:30 Waist Kaho		10:30～11:30 Pilates Workout (members only) nami	10:30～11:30 Hip&Leg nami	10:30～11:30 Basic Kaho
12:00	12:30～13:30 Basic Ruan		13:00～14:00 Waist Kaho	13:00～14:00 Basic Naco		13:00～14:00 Back&Arm Kaho	12:30～13:30 Waist Naco	12:30～13:30 Stretch&Conditioning Ruan
13:00	14:30～15:30 Back&Arm Naco						14:30～15:30 Back&Arm nami	14:30～15:30 Basic Naco
15:00	16:30～17:30 Stretch&Conditioning Ruan						17:00～18:00 Basic Ruan	16:30～17:30 Waist Ruan
17:00	18:00～19:00 Waist nami			18:00～19:00 Stretch&Conditioning Ruan	18:00～19:00 Hip&Leg Naco	18:00～19:00 Basic Ruan		
18:00	20:30～21:30 Basic 未定			20:30～21:30 Back&Arm nami	20:30～21:30 Basic Ruan	20:30～21:30 Hip&Leg Naco		
19:30								
20:30								

	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)	10月30日(日)	10月31日(月)
10:30	close	10:30～11:30 Waist 未定	10:30～11:30 Hip&Leg Naco		10:30～11:30 Basic Ruan	10:30～11:30 Waist nami	10:30～11:30 Back&Arm Naco	close
12:00		13:00～14:00 Basic Naco	13:00～14:00 Back&Arm nami		13:00～14:00 Hip&Leg nami	12:30～13:30 Stretch&Conditioning Kaho	12:30～13:30 Hip&Leg nami	
13:00		14:30～15:30 Basic Ruan				14:30～15:30 Basic Ruan	14:30～15:30 Pilates Workout (members only) Naco	
15:00		17:00～18:00 Back&Arm Kaho	18:00～19:00 Basic Ruan	18:00～19:00 Back&Arm Kaho	18:00～19:00 Waist Naco	18:00～19:00 Pilates Workout (members only) Kaho	16:30～17:30 Basic Ruan	
17:00		20:30～21:30 Hip&Leg nami	20:30～21:30 Basic Ruan	20:30～21:30 Back&Arm nami	20:30～21:30 Waist Naco			
18:00								
19:30								
20:30								

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）