



pilates

# pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日2022/9/7

2022/9/1~2022/9/15

	9月1日(木)	9月2日(金)	9月3日(土)	9月4日(日)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	
10:30		10:30~11:30 Hip&Leg Naco	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Kaho	10:30~11:30 Back&Arm Naco	close	10:30~11:30 Basic Ruan	10:30~11:30 Hip&Leg nami		
12:00									
13:00		13:00~14:00 Basic Lin	12:30~13:30 Waist Naco	12:30~13:30 Basic Ruan			13:00~14:00 Back&Arm nami	13:00~14:00 Basic Ruan	
15:00			14:30~15:30 Basic Ruan	14:30~15:30 Hip&Leg Naco					
				16:30~17:30 Basic nami					
17:00			17:00~18:00 Back&Arm Naco						
18:00	18:00~19:00 Basic Kaho	18:00~19:00 Waist Ruan					18:00~19:00 Basic Kaho	18:00~19:00 Waist Naco	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Kaho
19:30									
20:30	20:30~21:30 Waist nami	20:30~21:30 Basic nami				20:30~21:30 Hip&Leg Saya	20:30~21:30 Back&Arm Kaho	20:30~21:30 Basic Naco	

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



pilates

# pilates K 大宮店 Lesson Schedule

2022/9/16~2022/9/30

	9月16日(金)	9月17日(土)	9月18日(日)	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)		
10:30	10:30~11:30 Waist nami	10:30~11:30 Basic Naco	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Kaho	close	10:30~11:30 Waist Ruan	10:30~11:30 Back&Arm Naco		10:30~11:30 Basic Kaho		
12:00										
13:30	13:00~14:00 Basic Naco	12:30~13:30 Waist Ruan	12:30~13:30 Back&Arm Naco			13:00~14:00 Back&Arm Naco		13:00~14:00 Basic Ruan		12:30~13:30 Waist Ruan
15:00		14:30~15:30 Hip&Leg Naco	14:30~15:30 Basic Ruan							14:30~15:30 Back&Arm Kaho
17:00		17:00~18:00 Stretch&Conditioning Kaho	16:30~17:30 Hip&Leg Naco							17:00~18:00 Hip&Leg nami
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Kaho					18:00~19:00 Basic Naco		18:00~19:00 Hip&Leg nami	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Naco	
19:30										
20:30	20:30~21:30 Basic Rico					20:30~21:30 Stretch&Conditioning nami		20:30~21:30 Basic Kaho	20:30~21:30 Waist nami	

	9月24日(土)	9月25日(日)	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)		
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Kaho	10:30~11:30 Hip&Leg nami	close	10:30~11:30 Waist Ruan	10:30~11:30 Back&Arm Kaho		10:30~11:30 Basic Kaho		
12:00									
13:00	12:30~13:30 Basic Ruan	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Kaho			13:00~14:00 Basic Kaho		13:00~14:00 Waist Ruan		13:00~14:00 Hip&Leg Naco
14:00	14:30~15:30 Basic Kaho	14:30~15:30 Back&Arm nami							
16:00		16:30~17:30 Basic Ruan							
17:00	17:00~18:00 Waist Saya								
18:00					18:00~19:00 Back&Arm nami		18:00~19:00 Basic Naco	18:00~19:00 Hip&Leg nami	18:00~19:00 Waist nami
19:30									
20:30					20:30~21:30 Waist Naco		20:30~21:30 Hip&Leg nami	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Ruan	20:30~21:30 Basic Ruan

**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）