



pilates

pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日 2022/10/26

2022/11/1~2022/11/15

	11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)	11月5日(土)	11月6日(日)	11月7日(月)	11月8日(火)
10:30	10:30~11:30 Waist Ruan	10:30~11:30 Back&Arm Eri	10:30~11:30 Basic Ruan	10:30~11:30 Hip&Leg Naco	10:30~11:30 Basic Ruan	10:30~11:30 Back&Arm Naco	close	10:30~11:30 Basic Ruan
12:00			12:00~13:00 Back&Arm urara		12:00~13:00 Stretch&Conditioning Kaho	12:00~13:00 Basic Ruan		
13:00	13:00~14:00 Body Balance Kaho	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Ruan	13:30~14:30 Waist Kaho	13:00~14:00 Basic Ruan	13:30~14:30 Waist Ruan	13:30~14:30 Body Balance Naco		13:00~14:00 Pilates Workout (members only) nami
15:00			15:00~16:00 Basic Ruan		15:00~16:00 Back&Arm Kaho	15:00~16:00 Waist Sana		
17:00					17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Naco			
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg nami	18:00~19:00 Back&Arm Naco		18:00~19:00 Waist Kaho				18:00~19:00 Basic urara
19:30	19:30~20:30 Waist Saya	19:30~20:30 Basic Saki		19:30~20:30 Hip&Leg Naco				19:30~20:30 Stretch&Conditioning nami
21:00	21:00~22:00 Basic nami	21:00~22:00 Hip&Leg Naco		21:00~22:00 Basic Kaho				21:00~22:00 Back&Arm urara

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

- ・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

2022/11/16~2022/11/30

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

	11月24日(木)	11月25日(金)	11月26日(土)	11月27日(日)	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	
10:30		10:30~11:30 Basic Kaho	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Kaho	10:30~11:30 Basic Naco	close	10:30~11:30 Hip&Leg Naco	10:30~11:30 Waist Ruan	
12:00			12:00~13:00 Jump to Burn Naco	12:00~13:00 Waist Ruan				
13:00		13:00~14:00 Body Balance Kaho	13:30~14:30 Hip&Leg nami	13:30~14:30 Back&Arm Kaho			13:00~14:00 Waist Ruan	13:00~14:00 Basic urara
15:00			15:00~16:00 Waist Kaho	15:00~16:00 Body Balance Naco				
17:00								
18:00		18:00~19:00 Basic Ruan	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) nami	17:30~18:30 Back&Arm nami			18:00~19:00 Hip&Leg nami	18:00~19:00 Waist Kaho
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg nami	19:30~20:30 Waist Ruan			19:30~20:30 Basic Sana	19:30~20:30 Jump to Burn nami		
21:00	21:00~22:00 Waist Ruan	21:00~22:00 Stretch&Conditioning nami			21:00~22:00 Body Balance nami	21:00~22:00 Back&Arm Kaho		

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）