



pilates

# pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日 2022/11/15

2022/12/1~2022/12/15

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

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

- ・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

2022/12/16～2022/12/31

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

	12月24日(土)	12月25日(日)	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)	
10:30	10:30～11:30 Pilates Workout (members only) Kaho	10:30～11:30 Basic Naco	close	10:30～11:30 Body Balance Naco	10:30～11:30 Basic Kaho	10:30～11:30 Shape up Waist (members only) Kaho	close	close	
12:00	12:00～13:00 Hip&Leg Ruan	12:00～13:00 Back&Arm Kaho							12:00～13:00 Basic Naco
13:00	13:30～14:30 Back&Arm Kaho	13:30～14:30 Shape up Waist (members only) Naco			13:00～14:00 Basic Momo	13:00～14:00 Advance (members only) Naco			13:30～14:30 Stretch&Conditioning Kaho
15:00	15:00～16:00 Basic Ruan	15:00～16:00 Stretch&Conditioning Kaho							15:00～16:00 Pilates Workout (members only) Naco
17:00									
18:00	17:30～18:30 Waist Ruan				18:00～19:00 Stretch&Conditioning nami	18:00～19:00 Hip&Leg Ruan			
19:30					19:30～20:30 Basic Ruan	19:30～20:30 Jump to Burn nami			
21:00					21:00～22:00 Hip&Leg nami	21:00～22:00 Waist 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）