



pilates

pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日2022/12/15

2023/1/1~2023/1/15

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

	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)	1月15日(日)	
10:30	close	10:30~11:30 Jump to Burn nami	10:30~11:30 Basic 未定		10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Kaho	10:30~11:30 Basic Ruan	
12:00						12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Kaho	
13:00		13:00~14:00 Basic 未定	13:00~14:00 Body Balance nami			13:00~14:00 Waist Ruan	13:30~14:30 Body Balance nami	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Ruan
15:00							15:00~16:00 Stretch&Conditioning Kaho	15:00~16:00 Hip Punch (members only) Naco
17:00							17:30~18:30 Back&Arm nami	
18:00		18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Kaho	18:00~19:00 Hip&Leg Ruan		18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Waist Naco		
19:30		19:30~20:30 Hip&Leg Ruan	19:30~20:30 Waist Kaho		19:30~20:30 Pilates Barre Naco	19:30~20:30 Hip&Leg nami		
21:00		21:00~22:00 Basic Kaho	21:00~22:00 Advance (members only) Naco		21:00~22:00 Back&Arm nami	21:00~22:00 Jump to Burn 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

2023/1/16～2023/1/31

	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)	1月22日(日)	1月23日(月)	
10:30	close	10:30～11:30 Basic 未定	10:30～11:30 Pilates Barre Naco		10:30～11:30 Basic nami	10:30～11:30 Hip&Leg Ruan	10:30～11:30 Body Balance nami	close	
12:00						12:00～13:00 Back&Arm nami	12:00～13:00 Waist Ruan		
13:00		13:00～14:00 Advance (members only) Naco	13:00～14:00 Basic 未定			13:00～14:00 Stretch&Conditioning Ruan	13:30～14:30 Shape up Waist (members only) Naco		13:30～14:30 Basic 未定
15:00							15:00～16:00 Basic 未定		15:00～16:00 Hip&Leg nami
17:00									
18:00			18:00～19:00 Jump to Burn nami		18:00～19:00 Basic Ruan	18:00～19:00 Waist Naco	18:00～19:00 Body Balance Naco		17:30～18:30 Jump to Burn Naco
19:30			19:30～20:30 Waist Ruan		19:30～20:30 Body Balance nami	19:30～20:30 Pilates Workout (members only) nami	19:30～20:30 Basic 未定		
21:00			21:00～22:00 Back&Arm nami		21:00～22:00 Stretch&Conditioning Ruan	21:00～22:00 Basic 未定	21:00～22:00 Hip Punch (members only) Naco		

	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)
10:30	10:30～11:30 Body Balance Naco	10:30～11:30 Shape up Waist (members only) Naco		10:30～11:30 Hip&Leg nami	10:30～11:30 Waist nami	10:30～11:30 Jump to Burn nami	close	10:30～11:30 Waist Ruan
12:00					12:00～13:00 Hip Punch (members only) Naco	12:00～13:00 Basic 未定		
13:00	13:00～14:00 Hip&Leg Ruan	13:00～14:00 Basic nami		13:00～14:00 Basic 未定	13:30～14:30 Basic Ruan	13:30～14:30 Pilates Barre Naco		13:00～14:00 Pilates Workout (members only) Naco
15:00					15:00～16:00 Body Balance Naco	15:00～16:00 Hip&Leg Ruan		
17:00								
18:00	18:00～19:00 Stretch&Conditioning nami	18:00～19:00 Hip&Leg Ruan		18:00～19:00 Basic 未定	18:00～19:00 Advance (members only) Naco	17:30～18:30 Hip&Leg Ruan		18:00～19:00 Basic 未定
19:30	19:30～20:30 Basic 未定	19:30～20:30 Basic 未定		19:30～20:30 Hip&Leg Ruan	19:30～20:30 Waist Ruan			19:30～20:30 Jump to Burn nami
21:00	21:00～22:00 Pilates Workout (members only) nami	21:00～22:00 Waist Ruan		21:00～22:00 Basic 未定	21:00～22:00 Back&Arm Naco			21:00～22:00 Basic 未定

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）