



pilates

pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日2023/2/1

2023/2/1~2023/2/15

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

	2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)	2月12日(日)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)
10:30		10:30~11:30 Hip&Leg Ruan	10:30~11:30 Basic honoka	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Naco	close	10:30~11:30 Basic Ruan	10:30~11:30 Waist Ruan
12:00			12:00~13:00 Back&Arm Naco	12:00~13:00 Waist Ruan			
13:00		13:00~14:00 Basic Mizuki	13:30~14:30 Jump to Burn nami	13:30~14:30 Basic Naco		13:30~14:00 Hip&Leg Ruan	13:00~14:00 Basic yumeno
15:00			15:00~16:00 Advance (members only) Naco	15:00~16:00 Hip&Leg Ruan			
17:00			17:30~18:30 Hip&Leg Ruan			18:00~19:00 Basic nami	
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Naco	18:00~19:00 Pilates Cardio nami			18:00~19:00 Stretch&Conditioning nami	19:30~20:30 Hip Punch (members only) Naco	
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) nami	19:30~20:30 Body Balance Naco			19:30~20:30 Pilates Barre Sana		
21:00	21:00~22:00 Basic Naco	21:00~22:00 Stretch&Conditioning nami			21:00~22:00 Jump to Burn nami	21:00~22:00 Body Balance 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

2023/2/16~2023/2/31

	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)	2月19日(日)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)	
10:30		10:30~11:30 Hip&Leg misaki	10:30~11:30 Basic Mii	10:30~11:30 Waist Ruan	close	10:30~11:30 Basic nami	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Naco	10:30~11:30 Back&Arm nami	
12:00			12:00~13:00 Waist Ruan	12:00~13:00 Hip Punch (members only) Naco				12:00~13:00 Basic Ruan	
13:00		13:00~14:00 Shape up Waist (members only) nami	13:30~14:30 Pilates Cardio Naco	13:30~14:30 Basic Naco			13:00~14:00 Hip Punch (members only) Naco	13:00~14:00 Hip&Leg Ruan	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Ruan
15:00			15:00~16:00 Basic Mii	15:00~16:00 Hip&Leg Ruan					15:00~16:00 Jump to Burn nami
17:00									
18:00	18:00~19:00 Advance (members only) Naco	18:00~19:00 Basic Ruan	17:30~18:30 Pilates Barre Naco				18:00~19:00 Hip&Leg Ruan	18:00~19:00 Basic nami	
19:30	19:30~20:30 Basic nami	19:30~20:30 Jump to Burn Naco					19:30~20:30 Basic nami	19:30~20:30 Hip&Leg Ruan	
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Naco	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Ruan					21:00~22:00 Waist Ruan	21:00~22:00 Pilates Cardio nami	

	2月24日(金)	2月25日(土)	2月26日(日)	2月27日(月)	2月28日(火)	
10:30	10:30~11:30 Waist nami	10:30~11:30 Hip&Leg Ruan	10:30~11:30 Jump to Burn Naco	close	10:30~11:30 Pilates Cardio nami	
12:00		12:00~13:00 Body Balance nami	12:00~13:00 Basic Suzuka			
13:00	13:00~14:00 Pilates Cardio nami	13:30~14:30 Basic Ruan	13:30~14:30 Back&Arm Naco			13:00~14:00 Stretch&Conditioning Ruan
15:00		15:00~16:00 Advance (members only) Naco	15:00~16:00 Shape up Waist (members only) Suzuka			
17:00		17:30~18:30 Pilates Workout (members only) nami				
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre Naco					18:00~19:00 Jump to Burn Momo
19:30	19:30~20:30 Basic Momo					19:30~20:30 Hip&Leg nami
21:00	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Naco					21:00~22:00 Basic Momo

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）