



pilates

pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日2023/2/15

2023/3/1~2023/3/15

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

	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)	3月12日(日)	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)
10:30		10:30~11:30 Basic Ruan	10:30~11:30 Waist Ruan	10:30~11:30 Jump to Burn nami	close	10:30~11:30 Basic Ruan	10:30~11:30 Hip&Leg Riri
12:00			12:00~13:00 Hip Punch (members only) Naco	12:00~13:00 Basic Ruan			
13:30		13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Naco	13:30~14:30 Basic Mii	13:30~14:30 Back&Arm nami		13:00~14:00 Shape up Waist (members only) nami	13:00~14:00 Basic Ruan
15:00			15:00~16:00 Hip&Leg Ruan	15:00~16:00 Stretch&Conditioning Ruan			
17:00			17:30~18:30 Body Balance Mii				
18:00	18:00~19:00 Basic nami	18:00~19:00 Hip&Leg nami				18:00~19:00 Basic Lin	18:00~19:00 Jump to Burn Naco
19:30	19:30~20:30 Advance (members only) Naco	19:30~20:30 Back & Spine Naco				19:30~20:30 Body Balance nami	19:30~20:30 Waist Ruan
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg nami	21:00~22:00 Basic nami				21:00~22:00 Waist Lin	21:00~22:00 Back & Spine 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

2023/3/16~2023/3/31

	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)	3月19日(日)	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)
10:30		10:30~11:30 Hip Punch (members only)	10:30~11:30 Basic Naco	10:30~11:30 Hip&Leg Ruan	close	10:30~11:30 Waist Naco	10:30~11:30 Jump to Burn Naco	
12:00		Naco	12:00~13:00 Stretch&Conditioning nami	12:00~13:00 Shape up Waist (members only)		12:00~13:00 Hip&Leg Ruan		
13:30		13:00~14:00 Basic nami	13:30~14:30 Waist Naco	13:30~14:30 Basic Ruan		13:30~14:30 Pilates Cardio Naco	13:00~14:00 Pilates Barre Naco	
15:00			15:00~16:00 Pilates Workout (members only) nami	15:00~16:00 Back & Spine Naco		15:00~16:00 Stretch&Conditioning Ruan		
17:00			17:30~18:30 Advance (members only) Naco					
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Ruan	18:00~19:00 Basic Ruan					18:00~19:00 Body Balance nami	18:00~19:00 Back & Spine Naco
19:30	19:30~20:30 Back&Arm nami	19:30~20:30 Pilates Cardio nami					19:30~20:30 Basic Ruan	19:30~20:30 Hip&Leg nami
21:00	21:00~22:00 Basic Ruan	21:00~22:00 Hip&Leg Ruan					21:00~22:00 Shape up Waist (members only) nami	21:00~22:00 Advance (members only) Naco

	3月24日(金)	3月25日(土)	3月26日(日)	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)	
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Ruan	10:30~11:30 Pilates Cardio Ruan	10:30~11:30 Back&Arm Naco	close	10:30~11:30 Basic nami	10:30~11:30 Body Balance nami		10:30~11:30 Back & Spine Naco	
12:00		12:00~13:00 Waist Naco	12:00~13:00 Basic Ruan						
13:30	13:00~14:00 Hip&Leg Ruan	13:30~14:30 Basic Ruan	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Naco			13:00~14:00 Jump to Burn nami	13:00~14:00 Back&Arm nami	13:00~14:00 Basic 未定	
15:00		15:00~16:00 Body Balance Naco	15:00~16:00 Waist Ruan						
17:00		17:30~18:30 Pilates Barre Naco							
18:00	18:00~19:00 Basic nami					18:00~19:00 Waist Ruan	18:00~19:00 Basic Ruan	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) nami	18:00~19:00 Hip&Leg Ruan
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Naco					19:30~20:30 Hip&Leg Naco	19:30~20:30 Hip Punch (members only) Naco	19:30~20:30 Basic Ruan	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) nami
21:00	21:00~22:00 Waist nami					21:00~22:00 Pilates Cardio Ruan	21:00~22:00 Waist Ruan	21:00~22:00 Stretch&Conditioning nami	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）