



pilates

pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日2023/3/15

2023/4/1~2023/4/15

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

	4月9日(日)	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)	
10:30	10:30~11:30 Back&Spine Naco	close	10:30~11:30 Basic hana	10:30~11:30 Hip&Leg Ruan		10:30~11:30 Basic Ryo	10:30~11:30 Basic Ryo	
12:00	12:00~13:00 Basic Ryo						12:00~13:00 Animal Stretch (members only) J.	
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Naco			12:30~13:30 Stretch&Conditioning Ruan	12:30~13:30 Basic hana		12:30~13:30 Body Balance nami	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Ruan
15:00	15:00~16:00 Basic hana							15:00~16:00 Hip Punch (members only) J.
17:00								
18:00				18:00~19:00 Basic Ryo	18:00~19:00 Waist nami	18:00~19:00 Animal Stretch (members only) Rico	18:00~19:00 Hip&Leg Ruan	17:30~18:30 Waist Ruan
19:30				19:30~20:30 Jump to Burn nami	19:30~20:30 Basic Ryo	19:30~20:30 Hip&Leg Ruan	19:30~20:30 Basic hana	
21:00				21:00~22:00 Back&Arm nami	21:00~22:00 Body Balance nami	21:00~22:00 Basic hana	21:00~22:00 Pilates Cardio Ruan	

- ・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

2023/4/16～2023/4/30

	4月16日(日)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)	4月23日(日)
10:30	10:30～11:30 Pilates Workout (members only)	close	10:30～11:30 Back&Arm nami	10:30～11:30 Basic hana		10:30～11:30 Back&Spine Naco	10:30～11:30 Body Balance Naco	10:30～11:30 Pilates Barre Naco
12:00	yumeno						12:00～13:00 Basic hana	12:00～13:00 Waist Ruan
12:00	12:00～13:00 Back&Arm nami		12:30～13:30 Hip&Leg Ruan	12:30～13:30 Body Balance nami		12:30～13:30 Pilates Workout (members only) nami	13:30～14:30 Waist Ruan	13:30～14:30 Hip Punch (members only) Naco
13:30	13:30～14:30 Basic Ryo						15:00～16:00 Pilates Cardio Naco	15:00～16:00 Basic Ryo
15:00	15:00～16:00 Waist yumeno							
17:00					18:00～19:00 Basic Ryo		17:30～18:30 Hip&Leg Ruan	
18:00			18:00～19:00 Jump to Burn Naco	19:30～20:30 Animal Stretch (members only) Naco	18:00～19:00 Back&Arm Sazuki	18:00～19:00 Hip&Leg Ruan		
19:30			19:30～20:30 Basic Ryo	21:00～22:00 Shape up Waist (members only) Back & Spine Naco	19:30～20:30 Hip&Leg Ruan	19:30～20:30 Waist Ruan		
21:00					21:00～22:00 Body Balance Sazuki	21:00～22:00 Basic Ryo		

	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)	4月30日(日)
10:30	close	10:30～11:30 Waist Ruan	10:30～11:30 Advance (members only) Naco		10:30～11:30 Hip&Leg nami	10:30～11:30 Basic Ryo	10:30～11:30 Jump to Burn nami
12:00					12:00～13:00 Waist hana	12:00～13:00 Advance (members only) Naco	12:00～13:00 Advance (members only) Naco
12:00		12:30～13:30 Pilates Barre Naco	12:30～13:30 Pilates Cardio Ruan		12:30～13:30 Basic hana	13:30～14:30 Body Balance nami	13:30～14:30 Waist Ruan
13:30						15:00～16:00 Animal Stretch (members only) Naco	15:00～16:00 Back&Arm Ryo
15:00							
17:00						17:30～18:30 Stretch&Conditioning Ruan	
18:00			18:00～19:00 Body Balance nami	18:00～19:00 Pilates Workout (members only) yumeno	18:00～19:00 Basic Ryo	18:00～19:00 Back & Spine J.	
19:30			19:30～20:30 Shape up Waist (members only) nami	19:30～20:30 Basic hana	19:30～20:30 Pilates Barre Naco	19:30～20:30 Stretch&Conditioning Ruan	
21:00			21:00～22:00 Basic hana	21:00～22:00 Waist yumeno	21:00～22:00 Hip&Leg Ruan	21:00～22:00 Hip Punch (members only) J.	

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）