



pilates

pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日2023/5/19

2023/5/1~2023/5/15

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

	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月13日(土)	5月14日(日)	5月15日(月)		
10:30	10:30~11:30 Body Balance nami	10:30~11:30 Hip&Leg Ruan	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning nami	10:30~11:30 Waist hana	10:30~11:30 Hip&Leg Ruan	close		
12:00	12:00~13:00 Basic Ruan	12:00~13:00 Jump to Burn nami		12:00~13:00 Basic hana	12:00~13:00 Body Balance nami	12:00~13:00 Waist hana		12:00~13:00 Basic Ruan	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg nami	13:30~14:30 Waist Ruan		13:30~14:30 Shape up Waist (members only) nami	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) yumeno	13:30~14:30 Basic Ruan		13:30~14:30 Basic Ruan	
15:00		18:00~19:00 Hip Punch (members only) Naco		18:00~19:00 Basic hana	15:00~16:00 Back&Arm Ryo	15:00~16:00 Advance (members only) Naco		15:00~16:00 Advance (members only) Naco	
					16:30~17:30 Hip&Leg Ruan	16:30~17:30 Hip&Leg Ruan		16:30~17:30 Hip&Leg Ruan	
17:00									
18:00	18:00~19:00 Waist hana			18:00~19:00 Basic hana	18:00~19:00 Back&Arm Ryo	18:30~19:30 Basic Ryo			
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Ryo	19:30~20:30 Basic hana		19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Naco	19:30~20:30 Hip&Leg Ruan				
21:00	21:00~22:00 Basic hana	21:00~22:00 Back&Arm Ryo		21:00~22:00 Pilates Cardio Ruan	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

2023/5/16~2023/5/31

	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月20日(土)	5月21日(日)	5月22日(月)	5月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Waist hana	10:30~11:30 Hip&Leg Ruan		10:30~11:30 Basic hana	10:30~11:30 Release&Strength nami	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Saki	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Ruan
12:00	12:00~13:00 Pilates Cardio Ruan	12:00~13:00 Basic hana		12:00~13:00 Pilates Workout (members only) nami	12:00~13:00 Hip&Leg Ruan	12:00~13:00 Basic hana		12:00~13:00 Shape up Waist (members only) nami
13:30	13:30~14:30 Basic hana	13:30~14:30 Waist Ruan		13:30~14:30 Waist hana	13:30~14:30 Body Balance nami	13:30~14:30 Waist Ruan		13:30~14:30 Basic Ruan
15:00					15:00~16:00 Basic hana	15:00~16:00 Jump to Burn nami		
17:00					16:30~17:30 Pilates Cardio Ruan			
18:00	18:00~19:00 Back & Spine Naco	18:00~19:00 Body Balance nami	18:00~19:00 Jump to Burn Naco	18:00~19:00 Basic Ruan	18:30~19:30 Waist hana			18:00~19:00 Advance (members only) Naco
19:30	19:30~20:30 Basic nami	19:30~20:30 Pilates Cardio Naco	19:30~20:30 Hip&Leg nami	19:30~20:30 Pilates Barre Naco				19:30~20:30 Basic hana
21:00	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Naco	21:00~22:00 Basic nami	21:00~22:00 Animal Stretch (members only) Naco	21:00~22:00 Hip&Leg Ruan				21:00~22:00 Pilates Barre Naco

	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)	5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	
10:30	10:30~11:30 Basic nami		10:30~11:30 Pilates Barre Naco	10:30~11:30 Jump to Burn Naco	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) nami	close	10:30~11:30 Waist hana	10:30~11:30 Advance (members only) Naco	
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Ruan		12:00~13:00 Basic Ruan	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Ruan	12:00~13:00 Hip&Leg Ruan		12:00~13:00 Hip Punch (members only) Naco	12:00~13:00 Basic hana	
13:30	13:30~14:30 Release&Strength nami		13:30~14:30 Hip Punch (members only) Naco	13:30~14:30 Waist hana	13:30~14:30 Animal Stretch (members only) Naco		13:30~14:30 Basic hana	13:30~14:30 Back & Spine Naco	
15:00				15:00~16:00 Back & Spine Naco	15:00~16:00 Basic Ruan				
17:00				16:30~17:30 Hip&Leg Ruan					
18:00	18:00~19:00 Waist hana	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) nami	18:00~19:00 Basic hana	18:30~19:30 Basic hana				18:00~19:00 Pilates Cardio nami	18:00~19:00 Back&Arm nami
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Naco	19:30~20:30 Basic hana	19:30~20:30 Release&Strength nami					19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Jump to Burn nami
21:00	21:00~22:00 Basic hana	21:00~22:00 Body Balance nami	21:00~22:00 Waist hana					21:00~22:00 Release&Strength 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）