



pilates

pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日2023/6/25

2023/6/1~2023/6/15

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

	6月9日(金)	6月10日(土)	6月11日(日)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	
10:30	10:30~11:30 Basic arisa	10:30~11:30 Waist hana	10:30~11:30 Pilates Cardio nami	close	10:30~11:30 Back&Arm Naco	10:30~11:30 Basic Sae		
12:00	12:00~13:00 Waist hana	12:00~13:00 Hip Punch (members only) On	12:00~13:00 Basic hana		12:00~13:00 Animal Stretch (members only) On	12:00~13:00 Waist hana		
13:30	13:30~14:30 Basic Sae	13:30~14:30 Basic Sae	13:30~14:30 Animal Stretch (members only) Naco		13:30~14:30 Basic hana	13:30~14:30 Jump to Burn Naco		
15:00		15:00~16:00 Pilates Barre On	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) nami					
		16:30~17:30 Basic arisa						
17:00								
18:00	18:00~19:00 Back&Spine On	18:30~19:30 Body Balance Naco			18:00~19:00 Hip&Leg Ruan	18:00~19:00 Basic arisa		18:00~19:00 Hip&Leg Ruan
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Naco				19:30~20:30 Basic arisa	19:30~20:30 Hip&Leg Ruan		19:30~20:30 Hip Punch (members only) On
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Ruan				21:00~22:00 Stretch&Conditioning Ruan	21:00~22:00 Back&Spine On		21:00~22:00 Advance (members only) 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

2023/6/16~2023/6/30

	6月16日(金)	6月17日(土)	6月18日(日)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	
10:30	10:30~11:30 Basic hana	10:30~11:30 Shape up Waist (members only)	10:30~11:30 Waist hana	close	10:30~11:30 Hip Punch (members only)	10:30~11:30 Basic Sae		10:30~11:30 Waist hana	
12:00	12:00~13:00 Waist hana	On	12:00~13:00 Back & Spine Naco		12:00~13:00 Naco	12:00~13:00 Body Balance Naco		12:00~13:00 Basic Sae	
13:30	13:30~14:30 Basic arisa	12:00~13:00 Basic arisa	13:30~14:30 Basic Sae		13:30~14:30 arisa	13:30~14:30 Back&Arm Naco	13:30~14:30 Advance (members only)		13:30~14:30 Waist hana
15:00		13:30~14:30 Stretch&Conditioning Ruan	15:00~16:00 Hip&Leg Ruan						
		15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Naco							
17:00		16:30~17:30 Waist hana							
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre Naco	18:30~19:30 Basic Sae				18:00~19:00 Basic Sae	18:00~19:00 Hip&Leg Ruan	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) On	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Ruan
19:30	19:30~20:30 Basic Sae					19:30~20:30 Animal Stretch (members only) On	19:30~20:30 Waist hana	19:30~20:30 Hip&Leg Ruan	19:30~20:30 Basic arisa
21:00	21:00~22:00 Body Balance Naco					21:00~22:00 Waist hana	21:00~22:00 Pilates Barre On	21:00~22:00 Basic arisa	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Ruan

	6月24日(土)	6月25日(日)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	
10:30	10:30~11:30 Body Balance On	10:30~11:30 Hip Punch (members only)	close	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) On	10:30~11:30 Back & Spine On		10:30~11:30 Hip&Leg Ruan	
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Ruan	On		12:00~13:00 On	12:00~13:00 Hip&Leg Ruan	12:00~13:00 On		12:00~13:00 Basic arisa
13:30	13:30~14:30 Basic arisa	12:00~13:00 Waist hana		13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Ruan	13:30~14:30 Sae	13:30~14:30 Release&Strength On		13:30~14:30 Waist Sae
15:00	15:00~16:00 Advance (members only) Naco	13:30~14:30 Release&Strength On						
	15:00~16:00 Pilates Cardio Ruan	15:00~16:00 Pilates Cardio Ruan						
17:00	16:30~17:30 Basic Sae							
18:00	18:30~19:30 Jump to Burn Naco				18:00~19:00 Pilates Cardio Naco	18:00~19:00 Waist hana	18:00~19:00 Animal Stretch (members only) On	18:00~19:00 Basic hana
19:30					19:30~20:30 Waist hana	19:30~20:30 Basic Sae	19:30~20:30 On	19:30~20:30 Pilates Barre On
21:00					21:00~22:00 Back&Arm Naco	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Naco	21:00~22:00 Waist hana	21:00~22:00 Hip&Leg On

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）