



pilates

# pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日2023/7/23

2023/7/1~2023/7/15

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

	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)		
10:30	10:30~11:30 Waist On	close	10:30~11:30 Back & Spine (members only) On	10:30~11:30 Basic hana		10:30~11:30 Advance (members only) Naco	10:30~11:30 Basic arisa		
12:00	12:00~13:00 Basic Sae		12:00~13:00 Basic hana	12:00~13:00 Back & Spine (members only) On		12:00~13:00 Basic arisa	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Naco	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Naco	
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio On		13:30~14:30 Shape up Waist (members only) On	13:30~14:30 Body Balance (members only) On		13:30~14:30 Body Balance (members only) On	13:30~14:30 Back&Arm Naco	13:30~14:30 Basic hana	
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg On							15:00~16:00 Animal Stretch (members only) Naco	
								16:30~17:30 Body Balance (members only) On	
17:00							18:00~19:00 Hip Punch (members only) On	18:00~19:00 Basic hana	18:30~19:30 Waist Sae
18:00				18:00~19:00 Basic arisa		18:00~19:00 Waist Sae	19:30~20:30 Basic arisa	19:30~20:30 Pilates Barre On	
19:30				19:30~20:30 Jump to Burn Naco		19:30~20:30 Basic arisa	21:00~22:00 Basic hana	21:00~22:00 Waist hana	
21:00				21:00~22:00 Hip&Leg Naco		21:00~22:00 Pilates Cardio Naco	21:00~22:00 Basic hana	21:00~22:00 Waist hana	

- ・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

2023/7/16~2023/7/31

	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)	7月23日(日)		
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Naco	close	10:30~11:30 Basic arisa	10:30~11:30 Waist hana		10:30~11:30 Hip&Leg arisa	10:30~11:30 Pilates Barre Naco	10:30~11:30 Pilates Cardio On		
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg arisa		12:00~13:00 Pilates Cardio On	12:00~13:00 Hip Punch (members only) On		12:00~13:00 Back&Arm Naco	12:00~13:00 Back&Arm Naco	12:00~13:00 Basic Sae	12:00~13:00 Hip&Leg arisa	
13:30	13:30~14:30 Basic Sae		13:30~14:30 Hip&Leg arisa	13:30~14:30 Back&Arm Naco		13:30~14:30 Back&Arm Naco	13:30~14:30 Basic Sae	13:30~14:30 Hip&Leg arisa	13:30~14:30 Release&Strength Naco	
15:00	15:00~16:00 Animal Stretch (members only) Naco		18:00~19:00 Body Balance (members only) Naco	18:00~19:00 Back & Spine (members only) Naco		18:00~19:00 Basic Sae	18:00~19:00 Basic Sae	15:00~16:00 Body Balance (members only) On	15:00~16:00 Body Balance (members only) On	15:00~16:00 Basic hana
17:00			19:30~20:30 Basic hana	19:30~20:30 Hip&Leg On		19:30~20:30 Animal Stretch (members only) On	19:30~20:30 Animal Stretch (members only) On	16:30~17:30 Basic hana	16:30~17:30 Basic hana	
18:00			21:00~22:00 Back&Arm Naco	21:00~22:00 Basic arisa		21:00~22:00 Shape up Waist (members only) On	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) On	18:30~19:30 Shape up Waist (members only) On	18:30~19:30 Shape up Waist (members only) On	
19:30								18:00~19:00 Waist hana	18:00~19:00 Waist hana	
21:00								19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Naco	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) On	
								21:00~22:00 Basic hana	21:00~22:00 Basic hana	

	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)	7月30日(日)	7月31日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Hip Punch (members only) On	10:30~11:30 Release&Strength On		10:30~11:30 Animal Stretch (members only) On	10:30~11:30 Basic hana	10:30~11:30 Advance (members only) On	close
12:00		12:00~13:00 Basic arisa	12:00~13:00 Waist hana		12:00~13:00 Jump to Burn Naco	12:00~13:00 Hip&Leg arisa	12:00~13:00 Back & Spine (members only) Naco	
13:30		13:30~14:30 Pilates Barre On	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) On		13:30~14:30 Back & Spine (members only) On	13:30~14:30 Waist hana	13:30~14:30 Hip&Leg arisa	
15:00						15:00~16:00 Basic arisa	15:00~16:00 Hip&Leg arisa	
17:00						16:30~17:30 Pilates Cardio Naco	16:30~17:30 Basic hana	
18:00		18:00~19:00 Waist hana	18:00~19:00 Back&Arm Naco		18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Naco	18:00~19:00 Basic hana	18:30~19:30 Body Balance (members only) Naco	
19:30		19:30~20:30 Hip&Leg arisa	19:30~20:30 Basic hana		19:30~20:30 Basic arisa	19:30~20:30 Hip&Leg arisa		
21:00		21:00~22:00 Basic hana	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Naco		21:00~22:00 Stretch&Conditioning Naco	21:00~22:00 Waist hana		

**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）