



pilates

pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日2023/7/15

2023/8/1~2023/8/15

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

	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg arisa		10:30~11:30 Basic arisa	10:30~11:30 Body Balance (members only) On	10:30~11:30 Waist hana	close	10:30~11:30 Hip&Leg arisa
12:00	12:00~13:00 Waist hana		12:00~13:00 Shape up Waist (members only) On	12:00~13:00 Basic hana	12:00~13:00 Release&Strength Naco		12:00~13:00 Back & Spine (members only) Naco
13:30	13:30~14:30 Basic arisa		13:30~14:30 Advance (members only) Naco	13:30~14:30 Hip Punch (members only) On	13:30~14:30 Basic arisa		13:30~14:30 Basic arisa
15:00			15:00~16:00 Hip&Leg arisa	15:00~16:00 Waist hana	15:00~16:00 Shape up Waist (members only) Naco		
17:00			16:30~17:30 Stretch&Conditioning On	16:30~17:30 Pilates Workout (members only) Naco			
18:00	18:00~19:00 Back&Spine (members only) Naco		18:00~19:00 Basic hana	18:30~19:30 Jump to Burn Naco	18:30~19:30 Hip&Leg arisa		18:00~19:00 Basic hana
19:30	19:30~20:30 Release&Strength On		19:30~20:30 Pilates Cardio On				19:30~20:30 Pilates Barre On
21:00	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Naco		21:00~22:00 Hip&Leg arisa				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

2023/8/16~2023/8/31

	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	
10:30	10:30~11:30 Advance (members only)		10:30~11:30 Back&Arm Naco	10:30~11:30 Waist hana	10:30~11:30 Basic hana	close	10:30~11:30 Hip Punch (members only)	10:30~11:30 Basic arisa	
12:00	On 12:00~13:00 Hip&Leg arisa		12:00~13:00 Hip&Leg On	12:00~13:00 Basic arisa	12:00~13:00 Pilates Cardio On		On 12:00~13:00 Basic hana	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) On	
13:30	13:30~14:30 Release&Strength On		13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Naco	13:30~14:30 Animal Stretch (members only) Naco	13:30~14:30 Hip&Leg arisa		13:30~14:30 Pilates Barre On	13:30~14:30 Hip&Leg arisa	
15:00				15:00~16:00 Basic hana	15:00~16:00 Back & Spine (members only) On				
17:00				16:30~17:30 Hip&Leg arisa					
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Naco	18:00~19:00 Waist hana	18:00~19:00 Basic hana	18:30~19:30 Shape up Waist (members only) Naco			18:00~19:00 Back&Arm Naco	18:00~19:00 Animal Stretch (members only) Naco	
19:30	19:30~20:30 Basic hana	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) On	19:30~20:30 Hip&Leg arisa				19:30~20:30 Basic arisa	19:30~20:30 Waist hana	
21:00	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Naco	21:00~22:00 Basic hana	21:00~22:00 Waist hana				21:00~22:00 Body Balance (members only) Naco	21:00~22:00 Pilates Cardio Naco	

	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)
10:30		10:30~11:30 Jump to Burn Naco	10:30~11:30 Basic hana	10:30~11:30 Hip&Leg arisa	close	10:30~11:30 Basic arisa	10:30~11:30 Hip&Leg arisa	
12:00		12:00~13:00 Basic On	12:00~13:00 Body Balance (members only) On	12:00~13:00 Pilates Barre hana		12:00~13:00 Pilates Cardio On	12:00~13:00 Release&Strength Naco	
13:30		13:30~14:30 Animal Stretch (members only) Naco	13:30~14:30 Hip&Leg arisa	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) On		13:30~14:30 Hip&Leg arisa	13:30~14:30 Basic arisa	
15:00			15:00~16:00 Waist hana	15:00~16:00 Basic arisa				
17:00			16:30~17:30 Shape up Waist (members only) On					
18:00	18:00~19:00 Back&Arm On	18:00~19:00 Hip&Leg On	18:30~19:30 Basic arisa			18:00~19:00 Hip Punch (members only) Naco	18:00~19:00 Animal Stretch (members only) On	18:00~19:00 Basic arisa
19:30	19:30~20:30 Back & Spine (members only) Naco	19:30~20:30 Waist hana				19:30~20:30 Stretch&Conditioning On	19:30~20:30 Jump to Burn Naco	19:30~20:30 Body Balance (members only) Naco
21:00	21:00~22:00 Advance (members only) On	21:00~22:00 Basic arisa				21:00~22:00 Back & Spine (members only) Naco	21:00~22:00 Back&Arm On	21:00~22:00 Pilates Barre 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）