



pilates

pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日2023/9/12

2023/9/1~2023/9/15

	9月1日(金)	9月2日(土)	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	
10:30	10:30~11:30 base to neutral (members only)	10:30~11:30 Hip&Leg arisa	10:30~11:30 Back&Arm On	close	10:30~11:30 Jump to Burn Naco	10:30~11:30 Pilates Cardio On		10:30~11:30 Back & Spine (members only)	
12:00	Naco 12:00~13:00 Hip&Leg arisa	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) On	12:00~13:00 Animal Stretch (members only) Naco		12:00~13:00 Basic hana	12:00~13:00 base to neutral (members only) Naco		Naco 12:00~13:00 Waist hana	
13:30	13:30~14:30 Back & Spine (members only) Naco	13:30~14:30 Basic arisa	13:30~14:30 Basic hana		13:30~14:30 Back & Spine (members only) Naco	13:30~14:30 Advance (members only) On		13:30~14:30 Release&Strength Naco	
15:00		15:00~16:00 Shape up Waist (members only) Naco	15:00~16:00 Pilates Cardio On						
17:00		16:30~17:30 Stretch&Conditioning On				18:00~19:00 Animal Stretch (members only) On	18:00~19:00 Basic arisa	18:00~19:00 Waist hana	18:00~19:00 Hip&Leg arisa
18:00	18:00~19:00 Waist hana	18:30~19:30 Jump to Burn Naco				19:30~20:30 Waist hana	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Naco	19:30~20:30 Basic arisa	19:30~20:30 Pilates Barre hana
19:30	19:30~20:30 Basic arisa					21:00~22:00 Body Balance (members only) On	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Naco	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Naco	21:00~22:00 Basic arisa
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre hana								

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

2023/9/16~2023/9/30

	9月16日(土)	9月17日(日)	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)	
10:30	10:30~11:30 Basic hana	10:30~11:30 Hip Punch (members only)	close	10:30~11:30 Body Balance (members only)	10:30~11:30 Back&Arm On		10:30~11:30 Basic erina	10:30~11:30 Hip Punch (members only)	
12:00	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Naco	On 12:00~13:00 Release&Strength			On 12:00~13:00 base to neutral (members only)	12:00~13:00 Basic erina		12:00~13:00 Shape up Waist (members only)	12:00~13:00 Basic erina
13:30	13:30~14:30 Waist hana	Naco 13:30~14:30 Basic			Naco 13:30~14:30 Hip&Leg	13:30~14:30 make neutral WS (members only)		13:30~14:30 Hip&Leg erina	13:30~14:30 Animal Stretch (members only)
15:00	15:00~16:00 Back&Arm On	On 15:00~16:00 Animal Stretch (members only)			On	On			On 15:00~16:00 base to neutral (members only)
	16:30~17:30 Body Balance (members only)	Naco							Naco 16:30~17:30 Hip&Leg erina
17:00	Naco				18:00~19:00 Basic erina	18:00~19:00 Jump to Burn Naco	18:00~19:00 Shape up Waist (members only)	18:00~19:00 Release&Strength On	
18:00	18:30~19:30 Shape up Waist (members only)				19:30~20:30 Back&Arm Naco	19:30~20:30 Pilates Workout (members only)	erina	19:30~20:30 Advance (members only)	18:30~19:30 Pilates Cardio Naco
19:30	On				21:00~22:00 Shape up Waist (members only)	On	Stretch&Conditioning Naco	21:00~22:00 Back & Spine (members only)	
21:00					erina	21:00~22:00 Release&Strength Naco	21:00~22:00 Basic erina	On	

	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)	
10:30	10:30~11:30 Body Balance (members only)	close	10:30~11:30 Basic hana	10:30~11:30 Pilates Barre hana		10:30~11:30 Stretch&Conditioning Naco	10:30~11:30 Hip&Leg erina	
12:00	On 12:00~13:00 Waist			12:00~13:00 Shape up Waist (members only)	12:00~13:00 Pilates Cardio Naco		12:00~13:00 Basic hana	12:00~13:00 Waist hana
13:30	hana 13:30~14:30 Hip&Leg			erina 13:30~14:30 Pilates Barre hana	13:30~14:30 Basic hana		13:30~14:30 Pilates Workout (members only)	13:30~14:30 Back & Spine (members only)
15:00	erina 15:00~16:00 Basic						Naco	On 15:00~16:00 Pilates Barre hana
	hana							16:30~17:30 make neutral WS (members only)
17:00					18:00~19:00			On
18:00				18:00~19:00 base to neutral (members only)	Body Balance (members only)	18:00~19:00 Basic hana	18:00~19:00 Back&Arm erina	18:30~19:30 base to neutral (members only)
19:30				Naco 19:30~20:30 Basic erina	19:30~20:30 Hip&Leg erina	19:30~20:30 Advance (members only)	19:30~20:30 Waist hana	Naco
21:00				21:00~22:00 Back&Arm Naco	21:00~22:00 Hip Punch (members only)	On	21:00~22:00 Basic erina	
					On	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）