



pilates

# pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日 2023/10/15

## 2023/11/1~2023/11/15

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

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

2023/11/16~2023/11/30

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

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

## 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）