



pilates

# pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日 2023/11/15

## 2023/12/1~2023/12/15

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

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

- ・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

2023/12/16~2023/12/31

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

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

## 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）