



pilates

pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日 2023/12/15

2024/1/1~2024/1/15

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

	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)	1月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) hiyo	10:30~11:30 Basic Naho	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Naco	10:30~11:30 Waist hiyo	10:30~11:30 Jump to Burn Naco	10:30~11:30 Basic Mayu.W	close
12:00	12:00~13:00 Basic Mayu.W	12:30~13:30 Body Balance (members only) ayaka	12:00~13:00 Back&Arm ayaka	12:00~13:00 Hip Punch (members only) Naco	12:00~13:00 Basic Naho	12:00~13:00 Hip&Leg erina	
13:30	13:30~14:30 Waist hiyo	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Naco	13:30~14:30 Back&Arm ayaka	13:30~14:30 Back&Arm ayaka	13:30~14:30 Hip&Leg erina	13:30~14:30 Waist hiyo	
15:00	15:00~16:00 Release&Strength Naco	15:00~16:00 Shape up Waist (members only) erina	15:00~16:00 Pilates Cardio erina	15:00~16:00 Pilates Cardio erina	15:00~16:00 Pilates Cardio erina	15:00~16:00 Pilates Cardio erina	
17:00	17:30~18:30 Pilates Cardio erina	17:30~18:30 Pilates Cardio erina	17:30~18:30 Pilates Cardio erina	17:30~18:30 Pilates Cardio erina	17:30~18:30 Pilates Cardio erina	17:30~18:30 Pilates Cardio erina	
18:00	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) erina	18:00~19:00 Back&Spine (members only) Naco	18:00~19:00 Hip&Leg erina	18:00~19:00 Basic Naho	18:00~19:00 Basic Naho	18:00~19:00 Basic Naho	
19:30	19:30~20:30 Basic Naho	19:30~20:30 Hip&Leg erina	19:30~20:30 Basic Mayu.W	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) erina	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) erina	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) erina	
21:00	21:00~22:00 Back&Arm erina	21:00~22:00 base to neutral (members only) Naco	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) erina	21:00~22:00 Hip&Leg erina	21:00~22:00 Hip&Leg erina	21:00~22:00 Hip&Leg erina	

- ・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

2024/1/16~2024/1/31

	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)					
10:30	10:30~11:30 Back&Arm hiyo	10:30~11:30 Jump to Burn Naco	10:30~11:30 Basic Naho	10:30~11:30 Back&Spine (members only) Naco	10:30~11:30 Basic Naho	10:30~11:30 Pilates Barre Naco	close	10:30~11:30 Basic Mayu.W					
12:00	12:00~13:00 Waist hiyo	12:30~13:30 Basic Naho	12:00~13:00 base to neutral (members only) Naco	12:00~13:00 Pilates Cardio erina	12:00~13:00 Hip Punch (members only) Naco	12:00~13:00 Basic Mayu.W		12:00~13:00 Basic Mayu.W	12:00~13:00 Back&Arm ayaka				
13:30	13:30~14:30 Basic Naho		13:30~14:30 Animal Stretch (members only) hiyo	13:30~14:30 Release&Strength Naco	13:30~14:30 Reset Flow (members only) erina	13:30~14:30 Waist hiyo		13:30~14:30 Waist hiyo	13:30~14:30 Body Balance (members only) ayaka				
15:00						15:00~16:00 Back&Spine (members only) Naco							
17:00						18:00~19:00 Basic Mayu.W				18:00~19:00 Stretch&Conditioning Naco	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Naco	18:00~19:00 Back&Arm hiyo	17:30~18:30 Waist hiyo
18:00		19:30~20:30 Reset Flow (members only) erina				19:30~20:30 Shape up Waist (members only) erina				19:30~20:30 Naco	19:30~20:30 Basic Mayu.W		
19:30	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) erina	21:00~22:00 Hip&Leg erina	21:00~22:00 Basic Mayu.W	21:00~22:00 Animal Stretch (members only) hiyo				21:00~22:00 Pilates Cardio erina					
21:00													

	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)			
10:30	10:30~11:30 Body Balance (members only) ayaka	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) hiyo	10:30~11:30 Body Balance (members only) ayaka	10:30~11:30 Reset Flow (members only) erina	10:30~11:30 Advance (members only) Naco	close	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Naco	10:30~11:30 Basic Naho			
12:00	12:30~13:30 Basic Mayu.W	12:00~13:00 Back&Arm ayaka	12:00~13:00 Basic Mayu.W	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Naco	12:00~13:00 Body Balance (members only) ayaka		12:00~13:00 Basic Naho	12:30~13:30 Back&Spine (members only) Naco			
13:30		13:30~14:30 Waist hiyo	13:30~14:30 Hip&Leg erina	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) erina	13:30~14:30 Basic Naho		13:30~14:30 Pilates Barre Naco				
15:00					15:00~16:00 Basic Naho		15:00~16:00 Jump to Burn Naco				
17:00					18:00~19:00 Back&Arm hiyo		18:00~19:00 Advance (members only) Naco			18:00~19:00 Basic Naho	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Naco
18:00	19:30~20:30 base to neutral (members only) Naco				19:30~20:30 Pilates Cardio erina		19:30~20:30 Release&Strength Naco				
19:30	21:00~22:00 Reset Flow (members only) erina	21:00~22:00 Pilates Barre Naco	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Naco						21:00~22:00 Body Balance (members only) ayaka		
21:00											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）