



pilates

pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日2024/1/15

2024/2/1~2024/2/15

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

	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg erina	10:30~11:30 Basic Naho	10:30~11:30 Jump to Burn Naco	close	10:30~11:30 Hip&Leg erina	10:30~11:30 Body Balance (members only) ayaka	10:30~11:30 Basic erina	
12:00	12:00~13:00 Animal Stretch (members only) Naco	12:00~13:00 Body Balance (members only) ayaka	12:00~13:00 Reset Flow (members only) erina		12:00~13:00 Back&Arm ayaka	12:30~13:30 Basic erina	12:00~13:00 Body Balance (members only) ayaka	
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) erina	13:30~14:30 base to neutral (members only) Naco	13:30~14:30 Back&Arm ayaka		13:30~14:30 Reset Flow (members only) erina		13:30~14:30 Hip&Leg erina	
15:00		15:00~16:00 Back&Arm ayaka	15:00~16:00 Release&Strength Naco					
17:00	18:00~19:00 Basic Naho	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Naco				18:00~19:00 Back&Arm ayaka	18:00~19:00 Hip&Leg erina	18:00~19:00 Basic Naho
18:00	19:30~20:30 Hip Punch (members only) Naco					19:30~20:30 Body Balance (members only) ayaka	19:30~20:30 Basic Naho	19:30~20:30 Waist Naco
19:30	21:00~22:00 Waist Naco					21:00~22:00 Basic Naho	21:00~22:00 Pilates Cardio erina	21:00~22:00 Animal Stretch (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

2024/2/16~2024/2/29

	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg erina	10:30~11:30 Pilates Barre Jyuli	10:30~11:30 Back&Spine (members only) Naco	close	10:30~11:30 Basic Naho	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Naco	10:30~11:30 Back&Arm ayaka	10:30~11:30 Advance (members only) Naco	
12:00	12:00~13:00 Body Balance (members only) ayaka	12:00~13:00 Waist Naco	12:00~13:00 Basic Naho		12:00~13:00 Pilates Barre Naco	12:30~13:30 Basic Naho	12:00~13:00 Waist Naho	12:00~13:00 Waist Naho	12:00~13:00 Hip&Leg erina
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) erina	13:30~14:30 Basic Naho	13:30~14:30 Body Balance (members only) ayaka		13:30~14:30 Waist Naho			13:30~14:30 Body Balance (members only) ayaka	13:30~14:30 Back&Spine (members only) Naco
15:00		15:00~16:00 Release&Strength Naco	15:00~16:00 base to neutral (members only) Naco						15:00~16:00 Basic Naho
17:00		17:30~18:30 Advance (members only) Jyuli				18:00~19:00 Shape up Waist (members only) erina	18:00~19:00 Back&Arm ayaka	18:00~19:00 Hip&Leg erina	17:30~18:30 Pilates Cardio erina
18:00	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Naco					19:30~20:30 Back&Spine (members only) Naco	19:30~20:30 Reset Flow (members only) erina	19:30~20:30 Basic Naho	
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ayaka					21:00~22:00 Release&Strength erina	21:00~22:00 Jump to Burn ayaka	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) erina	
21:00	21:00~22:00 Back&Spine (members only) Naco								

	2月24日(土)	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	
10:30	10:30~11:30 Waist Naho	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Ruan	close	10:30~11:30 Jump to Burn ayaka	10:30~11:30 Back&Spine (members only) Jyuli	10:30~11:30 Reset Flow (members only) erina	
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Naco	12:00~13:00 Back&Spine (members only) Naco		12:00~13:00 Release&Strength erina	12:30~13:30 Waist Naho	12:00~13:00 Basic Naho	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg erina	13:30~14:30 Reset Flow (members only) erina		13:30~14:30 Back&Arm ayaka		13:30~14:30 Shape up Waist (members only) erina	
15:00	15:00~16:00 Animal Stretch (members only) Naco	15:00~16:00 Jump to Burn Ruan					
17:00						18:00~19:00 base to neutral (members only) Naco	
18:00	17:30~18:30 Basic erina				18:00~19:00 Waist Naho	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Naco	19:30~20:30 Back&Arm ayaka
19:30					19:30~20:30 Pilates Cardio erina	19:30~20:30 Pilates Barre Naco	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Naco
21:00					21:00~22:00 Basic Naho	21:00~22:00 Waist Naho	

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)