



pilates

pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日2024/2/15

2024/3/1~2024/3/15

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

	3月9日(土)	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg erina	10:30~11:30 Body Balance (members only) ayaka	close	10:30~11:30 Waist Naho	10:30~11:30 Back&Spine (members only) Naco	10:30~11:30 Advance (members only) Naco	10:30~11:30 Back&Arm ayaka	
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Naco	12:00~13:00 Basic Naho		12:00~13:00 Jump to Burn ayaka	12:30~13:30 Hip&Leg erina	12:00~13:00 Waist Naho	12:00~13:00 Pilates Barre Naco	12:00~13:00 Body Balance (members only) ayaka
13:30	13:30~14:30 Basic Naho	13:30~14:30 Jump to Burn ayaka		13:30~14:30 Basic Naho	18:00~19:00 Reset Flow (members only) erina	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Naco	13:30~14:30 Body Balance (members only) ayaka	13:30~14:30 Body Balance (members only) ayaka
15:00	15:00~16:00 Release&Strength erina	15:00~16:00 Back&Spine (members only) Naco		18:00~19:00 Reset Flow (members only) erina		18:00~19:00 Body Balance (members only) ayaka	18:00~19:00 Hip&Leg erina	18:00~19:00 Waist Naho
17:00	17:30~18:30 Animal Stretch (members only) Naco	19:30~20:30 Back&Arm ayaka		19:30~20:30 Back&Arm ayaka	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) erina	21:00~22:00 Back&Arm ayaka	21:00~22:00 Release&Strength erina	21:00~22:00 Basic Naho

- ・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時間前を切ったの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

2024/3/16~2024/3/31

	3月16日(土)	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
10:30	10:30~11:30 Hip Punch (members only)	10:30~11:30 Waist Naho	close	10:30~11:30 Basic Naho	10:30~11:30 Waist Naho	10:30~11:30 Pilates Workout (members only)	10:30~11:30 Hip&Leg Naco	10:30~11:30 Basic Naho
12:00	Naco 12:00~13:00 Basic Naho	12:00~13:00 Animal Stretch (members only) Naco		12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Naco	12:00~13:00 Hip&Leg Naco	12:00~13:00 Naco 12:00~13:00 Back&Arm ayaka	12:00~13:00 Waist Naho	12:00~13:00 Back&Spine (members only) ayaka
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) erina	13:30~14:30 Basic Naho		13:30~14:30 Waist Naho	13:30~14:30 Back&Arm ayaka	13:30~14:30 Naco 15:00~16:00 Stretch&Conditioning Naco	13:30~14:30 Advance (members only) Naco	13:30~14:30 Waist Naho
15:00	15:00~16:00 Pilates Barre Naco	15:00~16:00 Pilates Cardio erina		18:00~19:00 Back&Arm ayaka	17:30~18:30 Back&Spine (members only) ayaka	18:00~19:00 Waist Naho	18:00~19:00 Reset Flow (members only) erina	15:00~16:00 Body Balance (members only) ayaka
17:00	17:30~18:30 Reset Flow (members only) erina			19:30~20:30 Hip Punch (members only) Naco	19:30~20:30 Body Balance (members only) ayaka	19:30~20:30 Body Balance (members only) ayaka	19:30~20:30 Basic Naho	17:30~18:30 Pilates Cardio erina
18:00				21:00~22:00 Jump to Burn ayaka	21:00~22:00 Basic Naho	21:00~22:00 Basic Naho	21:00~22:00 Hip&Leg erina	

	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
10:30	10:30~11:30 Reset Flow (members only) erina	close	10:30~11:30 Back&Spine (members only) ayaka	10:30~11:30 Basic Naho	10:30~11:30 Jump to Burn ayaka	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) Naco	10:30~11:30 Basic erina	10:30~11:30 Pilates Barre Naco
12:00	12:00~13:00 Release&Strength Naco		12:00~13:00 Waist Naho	12:30~13:30 Body Balance (members only) ayaka	12:00~13:00 Hip&Leg Naco	12:00~13:00 Naco 12:00~13:00 Basic erina	12:00~13:00 Pilates Barre Naco	12:00~13:00 Basic Naho
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg erina		13:30~14:30 Back&Arm ayaka		13:30~14:30 Back&Spine (members only) ayaka	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Naco	13:30~14:30 Basic Naho	13:30~14:30 Back&Arm ayaka
15:00	15:00~16:00 Shape up Waist (members only) Naco		18:00~19:00 Hip&Leg erina	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Naco	18:00~19:00 Pilates Cardio erina	18:00~19:00 Basic Naho	15:00~16:00 Hip&Leg erina	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Naco
17:00			19:30~20:30 Basic Naho	19:30~20:30 Back&Arm ayaka	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Naco	19:30~20:30 Basic Naho	17:30~18:30 Shape up Waist (members only) Naco	
18:00			21:00~22:00 Release&Strength erina	21:00~22:00 Advance (members only) Naco	21:00~22:00 Reset Flow (members only) erina	21:00~22:00 Reset Flow (members only) erina		

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）