



pilates

pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日2024/4/15

2024/5/1~2024/5/15

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

	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	
10:30	10:30~11:30 Basic Yuuka.H	10:30~11:30 Pilates Workout Naco	10:30~11:30 Shape up Waist erina	10:30~11:30 Hip Punch Naco	close	10:30~11:30 Back&Arm ayaka	10:30~11:30 Power up Control ayaka	
12:00	12:00~13:00 Pilates Barre Naco	12:00~13:00 Back&Arm erina	12:00~13:00 Hip&Leg Naho	12:00~13:00 Basic Yuuka.H		12:00~13:00 Back&Spine ayaka	12:30~13:30 Basic Yuuka.H	
13:30	13:30~14:30 Basic Yuuka.H	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Naco	13:30~14:30 Basic Yuuka.H	13:30~14:30 Waist Naho		13:30~14:30 Basic Yuuka.H		
15:00			15:00~16:00 Pilates Cardio erina	15:00~16:00 Advance Naco				
17:00			17:30~18:30 Basic Yuuka.H					
18:00			18:00~19:00 Pilates Cardio erina	18:00~19:00 Body Balance ayaka		18:00~19:00 Reset Flow erina		18:00~19:00 Release&Strength erina
19:30			19:30~20:30 Advance Naco	19:30~20:30 Reset Flow erina		19:30~20:30 Basic Yuuka.H		19:30~20:30 Waist Naho
21:00			21:00~22:00 Release&Strength erina	21:00~22:00 Power up Control ayaka		21:00~22:00 Shape up Waist erina	21:00~22:00 Hip&Leg 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

2024/5/16~2024/5/30

	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)
10:30	10:30~11:30 Shape up Waist erina	10:30~11:30 Reset Flow erina	10:30~11:30 Jump to Burn ayaka	10:30~11:30 Animal Stretch Naco	close	10:30~11:30 Basic 未確定	10:30~11:30 Pilates Barre Naco	10:30~11:30 Advance Naco
12:00	12:00~13:00 Release&Strength erina	12:00~13:00 Basic 未確定	12:00~13:00 Basic Yuuka.H	12:00~13:00 Waist Naho		12:00~13:00 Hip Punch Naco	12:30~13:30 Basic 未確定	12:00~13:00 Hip&Leg Yuuka.H
13:30	13:30~14:30 Basic Yuuka.H	13:30~14:30 Pilates Cardio erina	13:30~14:30 Hip&Leg Naho	13:30~14:30 Body Balance ayaka		13:30~14:30 Basic 未確定		13:30~14:30 Animal Stretch Naco
15:00			15:00~16:00 Back&Spine ayaka	15:00~16:00 Basic 未確定				
17:00			17:30~18:30 Waist Naho					
18:00	18:00~19:00 Basic Yuuka.H	18:00~19:00 Back&Arm ayaka				18:00~19:00 Basic Yuuka.H	18:00~19:00 Hip&Leg Naho	18:00~19:00 Power up Control ayaka
19:30	19:30~20:30 Back&Spine ayaka	19:30~20:30 Hip&Leg Naho				19:30~20:30 Pilates Workout Naco	19:30~20:30 Basic Yuuka.H	19:30~20:30 Back&Arm ayaka
21:00	21:00~22:00 Body Balance ayaka	21:00~22:00 Pilates Workout Naco				21:00~22:00 Hip&Leg Yuuka.H	21:00~22:00 Waist Naho	21:00~22:00 Basic 未確定

	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Naco	10:30~11:30 Basic 未確定	10:30~11:30 Pilates Workout Naco	close	10:30~11:30 Waist Naho	10:30~11:30 Basic Yuuka.H	10:30~11:30 Hip&Leg Naho	10:30~11:30 Basic 未確定
12:00	12:00~13:00 Basic 未確定	12:00~13:00 Power up Control ayaka	12:00~13:00 Basic Yuuka.H		12:00~13:00 Hip&Leg Yuuka.H	12:30~13:30 Waist Naho	12:00~13:00 Basic 未確定	12:00~13:00 Waist Naho
13:30	13:30~14:30 Advance Naco	13:30~14:30 Waist Naho	13:30~14:30 Pilates Barre Naco		13:30~14:30 Basic Naho		13:30~14:30 Waist Naho	13:30~14:30 Hip&Leg Naho
15:00		15:00~16:00 Body Balance ayaka	15:00~16:00 Hip&Leg Naho					
17:00		17:30~18:30 Hip&Leg Naho						
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn ayaka				18:00~19:00 Body Balance ayaka	18:00~19:00 Back&Arm ayaka	18:00~19:00 Pilates Workout Naco	18:00~19:00 Hip Punch Naco
19:30	19:30~20:30 Basic 未確定				19:30~20:30 Basic 未確定	19:30~20:30 Waist Naho	19:30~20:30 Hip&Leg Yuuka.H	19:30~20:30 Power up Control ayaka
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ayaka				21:00~22:00 Jump to Burn ayaka	21:00~22:00 Back&Spine ayaka	21:00~22:00 Pilates Barre Naco	21:00~22:00 Animal Stretch Naco

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）