



pilates

pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日2024/5/23

2024/6/1~2024/6/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)
10:30	10:30~11:30 Body Balance ayaka	close	10:30~11:30 Basic ♪ arisa.O	10:30~11:30 Back&Spine ayaka	10:30~11:30 Basic ♪ Yuuka.H	10:30~11:30 Advance Naco	10:30~11:30 Basic ♪ arisa.O
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ arisa.O		12:00~13:00 Power up Control ayaka	12:30~13:30 Back&Arm ♪ ayaka	12:00~13:00 Hip Punch Naco	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Yuuka.H	12:00~13:00 Power up Control ayaka
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn ayaka		13:30~14:30 Basic ♪ arisa.O		13:30~14:30 Pilates Barre Naco	13:30~14:30 Shape up Waist Naco	13:30~14:30 Waist ♪ Naho
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Yuuka.H						15:00~16:00 Body Balance ayaka
17:00							17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Naho
18:00				18:00~19:00 Waist ♪ Naho	18:00~19:00 Release&Strength Naco	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Naho	18:00~19:00 Basic ♪ Yuuka.H
19:30				19:30~20:30 Jump to Burn ayaka	19:30~20:30 Basic ♪ Naho	19:30~20:30 Animal Stretch Naco	19:30~20:30 Waist ♪ Naho
21:00				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Naho	21:00~22:00 Pilates Workout Naco	21:00~22:00 Waist ♪ Naho	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Naho

♪: 体験可能レッスン

- ・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

2024/6/16~2024/6/30

	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Yuuka.H	close	10:30~11:30 Basic 📌 Yuuka.H	10:30~11:30 Jump to Burn ayaka	10:30~11:30 Release&Strength Naco	10:30~11:30 Animal Stretch Naco	10:30~11:30 Shape up Waist mayumi	10:30~11:30 Back&Spine ayaka	
12:00	12:00~13:00 Release&Strength Naco		12:00~13:00 Body Balance ayaka	12:30~13:30 Back&Arm 📌 ayaka	12:00~13:00 Basic 📌 arisa.O	12:00~13:00 Pilates Barre Naho	12:00~13:00 Advance Naco	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Yuuka.H	
13:30	13:30~14:30 Basic 📌 arisa.O		13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Yuuka.H			13:30~14:30 Advance Naco	13:30~14:30 Stretch&Conditioning 📌 Naco	13:30~14:30 Release&Strength mayumi	13:30~14:30 Pilates Cardio ayaka
15:00	15:00~16:00 Pilates Workout Naco							15:00~16:00 Hip Punch Naco	15:00~16:00 Basic 📌 arisa.O
17:00								17:30~18:30 Back&Arm 📌 ayaka	
18:00			18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Naho	18:00~19:00 Pilates Workout Naco	18:00~19:00 Body Balance ayaka	18:00~19:00 Power up Control ayaka			
19:30			19:30~20:30 Back&Spine ayaka	19:30~20:30 Waist 📌 Naho	19:30~20:30 Pilates Cardio ayaka	19:30~20:30 Basic 📌 Yuuka.H			
21:00			21:00~22:00 Waist 📌 Naho	21:00~22:00 Hip Punch Naco	21:00~22:00 Basic 📌 Yuuka.H	21:00~22:00 Back&Arm 📌 ayaka			

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Back&Arm 📌 ayaka	10:30~11:30 Basic 📌 Yuuka.H	10:30~11:30 Body Balance ayaka	10:30~11:30 Pilates Workout Naco	10:30~11:30 Back&Spine ayaka	10:30~11:30 Power up Control ayaka
12:00		12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Yuuka.H	12:30~13:30 Pilates Cardio ayaka	12:00~13:00 Back&Arm 📌 ayaka	12:00~13:00 Basic 📌 arisa.O	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Naho	12:00~13:00 Basic 📌 arisa.O
13:30		13:30~14:30 Back&Spine ayaka		13:30~14:30 Basic 📌 arisa.O	13:30~14:30 Animal Stretch Naco	13:30~14:30 Pilates Cardio ayaka	13:30~14:30 Body Balance ayaka
15:00						15:00~16:00 Waist 📌 Naho	15:00~16:00 Pilates Barre Naho
17:00						17:30~18:30 Basic 📌 Yuuka.H	
18:00		18:00~19:00 Basic 📌 arisa.O	18:00~19:00 Pilates Barre Naho	18:00~19:00 Hip Punch Haruka	18:00~19:00 Back&Arm 📌 ayaka		
19:30		19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Yuuka.H	19:30~20:30 Jump to Burn ayaka	19:30~20:30 Stretch&Conditioning 📌 Naco	19:30~20:30 Pilates Barre Naho		
21:00		21:00~22:00 Basic 📌 arisa.O	21:00~22:00 Waist 📌 Naho	21:00~22:00 Shape up Waist Haruka	21:00~22:00 Pilates Cardio ayaka		

📌: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

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）