



pilates

pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日2024/6/15

2024/7/1~2024/7/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Pilates Cardio ayaka	10:30~11:30 Body Balance ayaka	10:30~11:30 Basic 📌 arisa.O	10:30~11:30 Back&Spine ayaka	10:30~11:30 Waist 📌 Naho	10:30~11:30 Basic 📌 Yuuka.H	close
12:00	12:00~13:00 Back&Arm 📌 未定	12:30~13:30 Power up Control ayaka	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Yuuka.H	12:00~13:00 Basic 📌 arisa.O	12:00~13:00 Advance Naco	12:00~13:00 Pilates Barre Naho	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Yuuka.H		13:30~14:30 Basic 📌 Yuuka.H	13:30~14:30 Pilates Cardio ayaka	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Yuuka.H	13:30~14:30 Jump to Burn Naco	
15:00					15:00~16:00 Pilates Workout Naco	15:00~16:00 Waist 📌 Naho	
17:00					17:30~18:30 Basic 📌 Naho		
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn ayaka	18:00~19:00 Hip Punch Naco	18:00~19:00 Stretch&Conditioning 📌 Naco	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Yuuka.H			
19:30	19:30~20:30 Basic 📌 arisa.O	19:30~20:30 Waist 📌 Naho	19:30~20:30 Pilates Barre Naho	19:30~20:30 Hip Punch Naco			
21:00	21:00~22:00 Waist 📌 Naho	21:00~22:00 Advance Naco	21:00~22:00 Pilates Workout Naco	21:00~22:00 Animal Stretch Naco			

📌: 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

2024/7/16~2024/7/31

	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Pilates Workout Itsuki	10:30~11:30 Pilates Barre Naho	10:30~11:30 Hip&Leg Yuuka.H	10:30~11:30 Basic Yuuka.H	10:30~11:30 Back&Arm 未定	10:30~11:30 Power up Control ayaka	close	10:30~11:30 Basic Yuuka.H
12:00	12:00~13:00 Back&Spine Itsuki	12:30~13:30 Basic Yuuka.H	12:00~13:00 Back&Arm 未定	12:00~13:00 Pilates Barre Naho	12:00~13:00 Shape up Waist Naho	12:00~13:00 Hip&Leg Naco		12:00~13:00 Back&Arm 未定
13:30	13:30~14:30 Back&Arm 未定		13:30~14:30 Basic Yuuka.H	13:30~14:30 Hip&Leg Yuuka.H	13:30~14:30 Reset Flow Naco	13:30~14:30 Body Balance ayaka		13:30~14:30 Hip&Leg Yuuka.H
15:00					15:00~16:00 Basic Yuuka.H	15:00~16:00 Animal Stretch Naco		
17:00					17:30~18:30 Hip Punch Haruka			
18:00	18:00~19:00 Basic Naho	18:00~19:00 Back&Arm 未定	18:00~19:00 Waist Naho	18:00~19:00 Release&Strength Naco				18:00~19:00 Shape up Waist Naho
19:30	19:30~20:30 Back&Arm 未定	19:30~20:30 Body Balance Yuuki	19:30~20:30 Back&Arm 未定	19:30~20:30 Waist Naho				19:30~20:30 Back&Arm 未定
21:00	21:00~22:00 Waist Naho	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Yuuki	21:00~22:00 Basic Naho	21:00~22:00 Pilates Cardio Naco			21:00~22:00 Pilates Barre Naho	

	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm 未定	10:30~11:30 Hip Punch Naco	10:30~11:30 Hip&Leg Yuuka.H	10:30~11:30 Shape up Waist Naho	10:30~11:30 Basic Naho	close	10:30~11:30 Back&Arm 未定	10:30~11:30 Reset Flow Naco
12:00	12:30~13:30 Shape up Waist Naho	12:00~13:00 Basic Yuuka.H	12:00~13:00 Release&Strength ayaka	12:00~13:00 Back&Arm 未定	12:00~13:00 Pilates Workout Naco		12:00~13:00 Jump to Burn ayaka	12:30~13:30 Back&Spine Naco
13:30		13:30~14:30 Stretch&Conditioning Naco	13:30~14:30 Basic Yuuka.H	13:30~14:30 Jump to Burn Naco	13:30~14:30 Back&Arm 未定		13:30~14:30 Release&Strength ayaka	
15:00				15:00~16:00 Waist Naho	15:00~16:00 Hip Punch Naco			
17:00				17:30~18:30 Reset Flow Naco				
18:00	18:00~19:00 Animal Stretch Naco	18:00~19:00 Shape up Waist Naho	18:00~19:00 Reset Flow Naco				18:00~19:00 Basic Naho	18:00~19:00 Waist Naho
19:30	19:30~20:30 Advance Naco	19:30~20:30 Hip&Leg Yuuka.H	19:30~20:30 Power up Control ayaka				19:30~20:30 Hip&Leg Yuuka.H	19:30~20:30 Back&Arm 未定
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Yuuka.H	21:00~22:00 Basic Naho	21:00~22:00 Jump to Burn Naco			21:00~22:00 Shape up Waist Naho	21:00~22:00 Pilates Barre Naho	

👉: 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）