



pilates

pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日2024/7/15

2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Naco	10:30~11:30 Back&Spine Itsuki	10:30~11:30 Pilates Cardio Haruka	close	10:30~11:30 Hip Punch Naco	10:30~11:30 Back&Arm ♪ moeka.k	10:30~11:30 Release&Strength Naco
12:00	12:00~13:00 Pilates Barre Naho	12:00~13:00 Basic ♪ Yuuka.H	12:00~13:00 Back&Spine Yuuki		12:00~13:00 Back&Arm ♪ moeka.k	12:30~13:30 Basic ♪ Yuuka.H	12:00~13:00 Jump to Burn Naco
13:30	13:30~14:30 Animal Stretch Naco	13:30~14:30 Pilates Workout Itsuki	13:30~14:30 Hip Punch Haruka		13:30~14:30 Body Balance Naco		13:30~14:30 Basic ♪ Yuuka.H
15:00		15:00~16:00 Waist ♪ Naho	15:00~16:00 Body Balance Yuuki				
17:00		17:30~18:30 Release&Strength Naco					
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Yuuka.H				18:00~19:00 Basic ♪ Yuuka.H	18:00~19:00 Shape up Waist Naho	18:00~19:00 Pilates Barre Naho
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist Naho				19:30~20:30 Pilates Workout Naco	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Yuuka.H	19:30~20:30 Waist ♪ Naho
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Yuuka.H				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Yuuka.H	21:00~22:00 Basic ♪ Naho	21:00~22:00 Back&Arm ♪ moeka.k

♪: 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

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Yuuka.H	10:30~11:30 Animal Stretch Naco	10:30~11:30 Body Balance Naco	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ moeka.k	10:30~11:30 Shape up Waist Naho	10:30~11:30 Basic ♪ Naho	10:30~11:30 Reset Flow Naco
12:00	12:00~13:00 Back&Spine Naco	12:00~13:00 Shape up Waist Naho	12:00~13:00 Waist ♪ Naho		12:00~13:00 Pilates Barre Naho	12:30~13:30 Back&Arm ♪ moeka.k	12:00~13:00 Waist ♪ Naho	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuuka.H
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Yuuka.H	13:30~14:30 Basic ♪ 未定	13:30~14:30 Reset Flow Naco		13:30~14:30 Waist ♪ Naho		13:30~14:30 Back&Arm ♪ moeka.k	13:30~14:30 Back&Spine Naco
15:00		15:00~16:00 Hip Punch Naco	15:00~16:00 Back&Arm ♪ moeka.k					
17:00		17:30~18:30 Back&Arm ♪ 未定						
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Naho				18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuuka.H	18:00~19:00 Pilates Cardio Naco	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Yuuka.H	18:00~19:00 Basic ♪ Naho
19:30	19:30~20:30 Advance Naco				19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Yuuka.H	19:30~20:30 Basic ♪ Yuuka.H	19:30~20:30 Back&Arm ♪ moeka.k	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Yuuka.H
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre Naho				21:00~22:00 Jump to Burn Naco	21:00~22:00 Release&Strength Naco	21:00~22:00 Basic ♪ Yuuka.H	21:00~22:00 Shape up Waist Naho

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Yuuka.H	10:30~11:30 Pilates Workout Naco	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Yuuka.H	10:30~11:30 Back&Arm ♪ moeka.k	10:30~11:30 Pilates Barre Naho	10:30~11:30 Waist ♪ Naho	10:30~11:30 Shape up Waist Naho	
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ moeka.k	12:00~13:00 Basic ♪ Yuuka.H		12:00~13:00 Back&Arm ♪ moeka.k	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Yuuka.H	12:00~13:00 Advance Naco	12:00~13:00 Pilates Cardio ayaka	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuuka.H	
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio Naco	13:30~14:30 Back&Arm ♪ moeka.k		13:30~14:30 Basic ♪ Yuuka.H		13:30~14:30 Shape up Waist Naho	13:30~14:30 Pilates Barre Naho	13:30~14:30 Jump to Burn Naco	
15:00	15:00~16:00 Shape up Waist Naho	15:00~16:00 Release&Strength Naco						15:00~16:00 Waist ♪ Naho	
17:00	17:30~18:30 Reset Flow Naco				18:00~19:00 Back&Arm ♪ moeka.k	18:00~19:00 Animal Stretch Naco	18:00~19:00 Basic ♪ Yuuka.H	18:00~19:00 Hip Punch Naco	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Yuuka.H
19:30					19:30~20:30 Pilates Barre Naho	19:30~20:30 Basic ♪ Yuuka.H	19:30~20:30 Body Balance Naco	19:30~20:30 Back&Spine ayaka	
21:00					21:00~22:00 Waist ♪ Naho	21:00~22:00 Pilates Workout Naco	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Yuuka.H	21:00~22:00 Reset Flow Naco	

♪: 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)