



pilates

pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日2024/8/15

2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)	
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Naco	close	10:30~11:30 Shape up Waist Naho	10:30~11:30 Back&Arm ♪ moeka.k	10:30~11:30 Pilates Barre Naho	10:30~11:30 Basic ♪ Yuuka.H	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Yuuka.H	10:30~11:30 Pilates Workout Naco	
12:00	12:00~13:00 Style up pilates Naho		12:00~13:00 Basic ♪ Yuuka.H	12:30~13:30 Waist ♪ Naho	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Yuuka.H	12:00~13:00 Jump to Burn Naco	12:00~13:00 Pilates Barre Naho	12:00~13:00 Back&Arm ♪ moeka.k	
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Yuuka.H		13:30~14:30 Pilates Barre Naho			13:30~14:30 Basic ♪ Naho	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Yuuka.H	13:30~14:30 Back&Arm ♪ moeka.k	13:30~14:30 Reset Flow Naco
15:00	15:00~16:00 Animal Stretch Naco							15:00~16:00 Basic ♪ Yuuka.H	15:00~16:00 Back&Arm ♪ moeka.k
17:00								17:30~18:30 Shape up Waist Naho	
18:00				18:00~19:00 Body Balance Naco	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuuka.H	18:00~19:00 Hip Punch Naco	18:00~19:00 Waist ♪ Naho		
19:30				19:30~20:30 Back&Arm ♪ moeka.k	19:30~20:30 Shape up Waist Naho	19:30~20:30 Basic ♪ Yuuka.H	19:30~20:30 Back&Spine Naco		
21:00				21:00~22:00 Pilates Cardio Naco	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Yuuka.H	21:00~22:00 Release&Strength Naco	21:00~22:00 Style up pilates Naho		

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

♪: 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

2024/9/16~2024/9/30

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Yuuka.H	10:30~11:30 Back&Arm 📌 moeka.k	10:30~11:30 Shape up Waist Naho	10:30~11:30 Advance Naco	10:30~11:30 Reset Flow Naco	10:30~11:30 Power up Control Saki	close
12:00		12:00~13:00 Back&Arm 📌 moeka.k	12:30~13:30 Basic 📌 Naho	12:00~13:00 Animal Stretch Naco	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Naho	12:00~13:00 Style up pilates Naho	12:00~13:00 Waist 📌 moeka.k	
13:30		13:30~14:30 Stretch&Conditioning 📌 Yuuka.H		13:30~14:30 Basic 📌 Naho	13:30~14:30 Pilates Cardio Naco	13:30~14:30 Waist 📌 moeka.k	13:30~14:30 Back&Spine Saki	
15:00						15:00~16:00 Pilates Workout Naco	15:00~16:00 Basic 📌 Naho	
17:00						17:30~18:30 Back&Arm 📌 moeka.k		
18:00			18:00~19:00 Pilates Barre Naho	18:00~19:00 Jump to Burn Naco	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Yuuka.H	18:00~19:00 Basic 📌 Yuuka.H		
19:30			19:30~20:30 Back&Arm 📌 moeka.k	19:30~20:30 Basic 📌 Yuuka.H	19:30~20:30 Hip Punch Naco	19:30~20:30 Waist 📌 moeka.k		
21:00			21:00~22:00 Shape up Waist Naho	21:00~22:00 Body Balance Naco	21:00~22:00 Basic 📌 Yuuka.H	21:00~22:00 Back&Arm 📌 Yuuka.H		

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
10:30	10:30~11:30 Hip Punch Naco	10:30~11:30 Waist 📌 moeka.k	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 Yuuka.H	10:30~11:30 Back&Arm 📌 moeka.k	10:30~11:30 Pilates Barre Naho	10:30~11:30 Basic 📌 Naho	close
12:00	12:00~13:00 Basic 📌 Yuuka.H	12:30~13:30 Release&Strength Naco	12:00~13:00 Waist 📌 moeka.k	12:00~13:00 Basic 📌 Yuuka.H	12:00~13:00 Basic 📌 Yuuka.H	12:00~13:00 Waist 📌 moeka.k	
13:30	13:30~14:30 Body Balance Naco		13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Yuuka.H	13:30~14:30 Waist 📌 moeka.k	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Naho	13:30~14:30 Style up pilates Naho	
15:00					15:00~16:00 Power up Control Saki	15:00~16:00 Jump to Burn Naco	
17:00					17:30~18:30 Waist 📌 moeka.k		
18:00	18:00~19:00 Back&Arm 📌 moeka.k	18:00~19:00 Basic 📌 Yuuka.H	18:00~19:00 Advance Naco	18:00~19:00 Back&Spine Naco			
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Yuuka.H	19:30~20:30 Pilates Workout Naco	19:30~20:30 Waist 📌 moeka.k	19:30~20:30 Shape up Waist Naho			
21:00	21:00~22:00 Waist 📌 moeka.k	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Yuuka.H	21:00~22:00 Animal Stretch Naco	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)