



pilates

pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日 2024/10/15

2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	11月9日(土)	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm moeka.k	10:30~11:30 Power up Control Kanna	close	10:30~11:30 Pilates Workout moeka.k	10:30~11:30 Basic MOMO.A	10:30~11:30 Jump to Burn Yuuka.H	10:30~11:30 Waist moeka.k
12:00	12:00~13:00 Advance Naco	12:00~13:00 Back&Arm moeka.k		12:00~13:00 Basic MOMO.A	12:30~13:30 Hip Punch Naco	12:00~13:00 Back&Spine Naco	12:00~13:00 Hip&Leg Yuuka.H
13:30	13:30~14:30 Waist moeka.k	13:30~14:30 Hip&Leg Yuuka.H		13:30~14:30 Waist moeka.k		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 Style up pilates Kanna					
17:00		17:30~18:30 Pilates Barre Naco					
18:00				18:00~19:00 Jump to Burn Yuuka.H	18:00~19:00 Back&Arm moeka.k	18:00~19:00 Reset Flow Naco	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Yuuka.H
19:30				19:30~20:30 Back&Arm moeka.k	19:30~20:30 Hip&Leg Yuuka.H	19:30~20:30 Pilates Cardio Naco	19:30~20:30 Basic MOMO.A
21:00				21:00~22:00 Hip&Leg Yuuka.H	21:00~22:00 Pilates Workout moeka.k	21:00~22:00 Basic MOMO.A	21:00~22:00 Jump to Burn 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時間前を切ったの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

2024/11/16~2024/11/30

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

	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	
10:30	10:30~11:30 Basic MOMO.A	close	close	close	10:30~11:30 Release&Strength Yuuka.H	10:30~11:30 Hip&Leg Yuuka.H	10:30~11:30 Basic MOMO.A	
12:00	12:00~13:00 Waist moeka.k				12:00~13:00 Pilates Cardio Naco	12:00~13:00 Body Balance moeka.k	12:00~13:00 Jump to Burn Yuuka.H	
13:30	13:30~14:30 Basic MOMO.A				13:30~14:30 Hip&Leg Yuuka.H	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Yuuka.H	13:30~14:30 Body Balance moeka.k	
15:00	15:00~16:00 Body Balance moeka.k						15:00~16:00 Release&Strength Yuuka.H	
17:00							17:30~18:30 Basic MOMO.A	
18:00							18:00~19:00 Animal Stretch Naco	18:00~19:00 Hip Punch Naco
19:30							19:30~20:30 Basic MOMO.A	19:30~20:30 Waist moeka.k
21:00							21:00~22:00 Back&Spine 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)