

大宮店【5月1日～5月8日スケジュール】

2025年5月10日更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30～11:30 Back&Arm moeka.k	10:30～11:30 Pilates Barre Naco	10:30～11:30 Pilates Workout Naco	10:30～11:30 Hip Punch Naco	close	10:30～11:30 Back&Arm moeka.k	10:30～11:30 Basic AN.S	10:30～11:30 Shape up Waist Naco
12:00～13:00 Animal Stretch Naco	12:00～13:00 Hip&Leg Yuuka.H	12:00～13:00 Hip&Leg Yuuka.H	12:00～13:00 Waist moeka.k		12:00～13:00 Release&Strength Yuuka.H	12:30～13:30 Jump to Burn Yuuka.H	12:00～13:30 Basic AN.S
13:30～14:30 Advance Naco	13:30～14:30 Reset Flow Naco	13:30～14:30 Basic AN.S	13:30～14:30 Advance Naco		13:30～14:30 Basic AN.S		13:30～14:30 Back&Spine Naco
		15:00～16:00 Back&Spine Naco	15:00～16:00 Shape up Waist Naco		15:00～16:00 Pilates Cardio Yuuka.H		
		17:30～18:30 Stretch & Conditioning Yuuka.H			17:30～18:30 Basic AN.S		
18:00～19:00 Basic AN.S	18:00～19:00 Pilates Cardio Yuuka.H					18:00～19:00 Animal Stretch Naco	18:00～19:00 Stretch & Conditioning Yuuka.H
19:30～20:30 Power up Control Naco	19:30～20:30 Basic AN.S					19:30～20:30 Waist moeka.k	19:30～20:30 Basic AN.S
21:00～22:00 Basic AN.S	21:00～22:00 Release&Strength Yuuka.H					21:00～22:00 Pilates Barre Naco	21:00～22:00 Pilates Cardio Yuuka.H

大宮店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 Body Balance moeka.k	10:30～11:30 Back&Spine Naco	10:30～11:30 Basic AN.S	close	close	10:30～11:30 Hip&Leg Yuuka.H	10:30～11:30 Jump to Burn Yuuka.H	10:30～11:30 Basic 未確定
12:00～13:00 Advance Naco	12:00～13:00 Basic AN.S	12:00～13:00 Jump to Burn Misa.K			12:30～13:30 Pilates Workout Naco	12:00～13:30 Back&Arm moeka.k	12:00～13:30 Pilates Cardio Yuuka.H
13:30～14:30 Pilates Barre Naco	13:30～14:30 Power up Control Naco	13:30～14:30 Basic AN.S				13:30～14:30 Hip&Leg Yuuka.H	13:30～14:30 Stretch & Conditioning Yuuka.H
	15:00～16:00 Basic AN.S	15:00～16:00 Pilates Barre Misa.K					
	17:30～18:30 Reset Flow Naco						
18:00～19:00 Hip&Leg Yuuka.H					18:00～19:00 Back&Arm moeka.k	18:00～19:00 Basic AN.S	18:00～19:00 Hip&Leg Rinako.M
19:30～20:30 Pilates Workout Naco					19:30～20:30 Basic AN.S	19:30～20:30 Body Balance moeka.k	19:30～20:30 Back&Arm Yuuka.H
21:00～22:00 Release&Strength Yuuka.H					21:00～22:00 Body Balance moeka.k	21:00～22:00 Basic AN.S	21:00～22:00 Release&Strength Rinako.M

📌: 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。

大宮店【5月17日～24日スケジュール】

2025年5月10日更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 Body Balance Rinako.M	10:30～11:30 Basic AN.S	close	10:30～11:30 Hip&Leg Yuuka.H	10:30～11:30 Waist AN.S	10:30～11:30 Pilates Cardio Yuuka.H	10:30～11:30 Waist AN.S	10:30～11:30 Back&Arm moeka.k
12:00～13:00 Basic 未確定	12:00～13:00 Release&Strength Yuuka.H		12:00～13:00 Waist AN.S	12:30～13:30 Back&Arm moeka.k	12:00～13:00 Basic AN.S	12:00～13:00 Jump to Burn Yuuka.H	12:00～13:00 Waist AN.S
13:30～14:30 Release&Strength Rinako.M	13:30～14:30 Back&Arm moeka.k		13:30～14:30 Pilates Cardio Yuuka.H		13:30～14:30 Hip&Leg Yuuka.H	13:30～14:30 Basic 未確定	13:30～14:30 Pilates Barre Naco
15:00～16:00 Basic AN.S	15:00～16:00 Pilates Cardio Yuuka.H						15:00～16:00 Basic AN.S
17:30～18:30 Waist moeka.k							17:30～18:30 Pilates Workout Naco
			18:00～19:00 Basic 未確定	18:00～19:00 Jump to Burn Yuuka.H	18:00～19:00 Basic 未確定	18:00～19:00 Animal Stretch Naco	
			19:30～20:30 Body Balance moeka.k	19:30～20:30 Basic 未確定	19:30～20:30 Reset Flow Naco	19:30～20:30 Back&Arm moeka.k	
			21:00～22:00 Basic 未確定	21:00～22:00 Hip&Leg Yuuka.H	21:00～22:00 Shape up Waist Naco	21:00～22:00 Hip Punch Naco	

大宮店【5月25日～5月30日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 Power up Control Naco	close	10:30～11:30 Reset Flow Naco	10:30～11:30 Shape up Waist Naco	10:30～11:30 Hip&Leg Yuuka.H	10:30～11:30 Basic 未確定	10:30～11:30 Animal Stretch Naco
12:00～13:00 Basic 未確定		12:00～13:00 Back&Arm moeka.k	12:30～13:30 Hip Punch Naco	12:00～13:00 Basic 未確定	12:00～13:00 Body Balance moeka.k	12:00～13:00 Hip&Leg Yuuka.H
13:30～14:30 Waist AN.S		13:30～14:30 Power up Control Naco		13:30～14:30 Release&Strength Yuuka.H	13:30～14:30 Basic 未確定	13:30～14:30 Waist AN.S
15:00～16:00 Back&Spine Naco						15:00～16:00 Release&Strength Yuuka.H
						17:30～18:30 Hip Punch Naco
		18:00～19:00 Hip&Leg Yuuka.H	18:00～19:00 Pilates Cardio Yuuka.H	18:00～19:00 Advance Naco	18:00～19:00 Jump to Burn Yuuka.H	
		19:30～20:30 Basic 未確定	19:30～20:30 Back&Arm moeka.k	19:30～20:30 Waist AN.S	19:30～20:30 Basic AN.S	
		21:00～22:00 Jump to Burn Yuuka.H	21:00～22:00 Stretch & Conditioning Yuuka.H	21:00～22:00 Pilates Workout Naco	21:00～22:00 Hip&Leg Yuuka.H	

👉: 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）