pilates K 大宮	g店 【	06/01 ~	06/08	スケジュール			2025/05/23 更新	
06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08	
日	月	火	水	木	金	±	日	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic♥		Hip & Leg♥	Back & Arm	Pilates Cardio	Body Balance	Basic♥	Waist♥	
未定		Yuuka.H	moeka.k	Yuuka.H	moeka.k	未定	AN.S	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Pilates Workout		Pilates Barre	Hip & Leg♥	Waist♥	Basic♥	Pilates Cardio	Hip & Leg♥	
Naco		Naco	Yuuka.H	AN.S	未定	Yuuka.H	Yuuka.H	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Back & Arm ♥		jump to burn	Reset Flow	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Body Balance	Basic♥	
moeka.k		Yuuka.H	moeka.k	Yuuka.H	moeka.k	moeka.k	AN.S	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Animal Stretch						Basic♥	jump to burn	
Naco						未定	Yuuka.H	
						16:30 ~ 17:30		
	close					Hip & Leg♥		
						Yuuka.H		
						18:00 ~ 19:00		
						Back & Spine		
						moeka.k		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Basic♥	Release&Strength	Back & Arm	Waist₩			
		AN.S	Yuuka.H	miran.s	AN.S			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Power up Control	Basic 🔰	Waist₩	Basic♥			
		Naco	未定	AN.S	未定			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Waist♥	Pilates Cardio	Basic♥	Waist♥			
		AN.S	Yuuka.H	未定	AN.S			

pilates K ⊅	:宮店 [06/09 ~	06/16	スケジュール 06/13	06/14	06/15	06/16	
月	火	7k	木	金	±	U6/15 E	月	
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30 Waist∜		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg ₩		<u> </u>	
	Yuuka.H	未定	AN.S	Yuuka.H	Yuuka.H	Naco		
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00			
	Pilates Workout	Advance	Body Balance	Back & Arm	Basic∜	Back & Spine		
	Naco	Naco	moeka.k	moeka.k	未定	moeka.k		
	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30			
	Hip & Leg ♥	Shape up waist	Basic 🔰	Release&Strength	Pilates Barre	Power up Control		
	Yuuka.H	Naco	AN.S	Yuuka.H	Naco 15:00 ~ 16:00	Naco 16:30 ~ 17:30		
					Release&Strength	Basic∜		
					Yuuka.H	AN.S		
					16:30 ~ 17:30			
close					Basic∜		close	
					AN.S			
					18:00 ~ 19:00 Pilates Workout			
					Naco			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Waist∜	Basic♥	Hip Punch	Basic♥				
	AN.S	AN.S	Naco	未定				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Reset Flow	jump to burn	Basic∜	Back & Spine				
	Naco	Yuuka.H	未定	moeka.k				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Pilates Barre	Back & Arm	Shape up waist	Basic∜				
	Naco	moeka.k	Naco	未定		1		

♥: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時間前を切って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。

р	ilates	K 大宮	店		[06/1	17	~	06/2	24]	スケ	ジュ	ール						2025/0	5/23	更新
	06/17			06/18			06/19			06/20			06/21			06/22		06	6/23		06/24	
	火			水			木			金			±			日			月		火	
10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30			10:30	~	11:30
jur	np to b	urn	Stretch &	Cond	itioning 🔰	Hip	& Leg	V	E	Basic	ď	Power	up C	ontrol	١	Vaist	1			Relea	se&Stı	ength
	Yuuka.H	1		Yuuka.l	Н	,	Yuuka.H			AN.S			Naco			AN.S					Yuuka.H	
12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30			12:00	~	13:00
	Waist	1	١ ١	Basic	J	jum	ip to bu	ırn	Shap	oe up v	waist	Bac	k & Arı	m♥	Bod	y Bala	ance			,	Waist	1
	AN.S			未定		,	Yuuka.H			Naco		n	noeka.k	¢ .		noeka.	k				AN.S	
13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30			13:30	~	14:30
Hi	p&Leg	V	Pila	tes Ca	ardio	Basic∜			Hip Punch		WaistŬ		Basic∜				Hip & Leg♥					
	Yuuka.H	1		Yuuka.l	н		未定			Naco			AN.S			未定					Yuuka.F	ı
												15:00	~	16:00	16:30	~	17:30					
												Anim	al Str	etch	Bad	k & Sp	oine					
													Naco			noeka.	k					
												16:30	~	17:30								
												Re	set Flo	ow				cl	ose			
												n	noeka.l	¢ .								
												18:00	~	19:00								
												В	asic	1								
													未定									
18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00									18:00	~	19:00
R	eset Fl	ow	١	Waist	1	A	dvance	•	Bac	k&Ar	m 🔰									Вос	dy Bala	nce
	Naco			AN.S			Naco			moeka.l	k										moeka.i	
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30									19:30	~	20:30
Basic Back & Spine		oine	Bod	ly Balaı	псе	Basic♥									Basic	1						
	未定			moeka.	k	r	moeka.k			未定											未定	
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00									21:00	~	22:00
Pilat	es Wo	rkout	'	Basic	1	Anin	nal Stre	etch	Re	set Fl	ow									Ва	ck&Sp	ine
	Naco			AN.S			Naco			moeka.l	k										moeka.l	

06/25	pilates K 大宮	店【	06/25 ~	06/30	スケジュール	2025/05/23 更新	
10:30	06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	
jump to burn Back & Arn	水	木	金	±	- 目	月	
Yuuka Yuuka Yuuka Yuuka	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
12:00 ~ 13:00	jump to burn	Back & Arm	Animal Stretch	Body Balance	jump to burn		
Basic	Yuuka.H	moeka.k	Naco	moeka.k	Yuuka.H		
#定 AN.S #定 Naco #注意 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 15:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
13:30 ~ 14:30	Basic	Waist♥	Basic♥	Pilates Workout	Basic♥		
Back & Spine Power up Control Waist Shape up waist Naco 15:00 ~ 16:00 16:30 ~ 17:30	未定	AN.S	未定	Naco	未定		
AN.S moeka.k Naco AN.S Naco	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
15:00 ~ 16:00 16:30 ~ 17:30	Waist₩	Back & Spine	Power up Control	Waist♥	Shape up waist		
Basic Release&Strength *未定	AN.S	moeka.k	Naco	AN.S	Naco		
Reset Flow Naco 19:00 18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00 Reset Flow Naco 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Waist Mack Yuuka.H ANS 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 Advance Hip Punch Jump to burn Reset Flow Naco Naco				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning ♥ Yuuka.H 18:00 ~ 19:00 Reset Flow Naco 18:00 ~ 19:00 Shape up waist Naco Naco Pilates Barre Hip & Leg ♥ Yuuka.H 19:30 ~ 20:30 Back & Arm ♥ Pilates Cardio Waist ♥ Tuuka.H AN.S 21:00 ~ 22:00 Advance Hip Punch 16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning ♥ Yuuka.H 18:00 ~ 19:00 Reset Flow Naco Naco Yuuka.H AN.S 21:00 ~ 20:30 Hip Punch Jump to burn				Basic 🔰	Release&Strength		
Stretch & Conditioning Yuuka.H 18:00 ~ 19:00 Reset Flow Naco				未定	Yuuka.H		
18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00 Reset Flow Naco				16:30 ~ 17:30			
18:00 ~ 19:00 Reset Flow Naco 18:00 ~ 19:00 Shape up waist Naco Naco Pilates Barre Hip & Leg V Yuuka.H 19:30 ~ 20:30 Back & Arm V Pilates Cardio Waist V moeka.k Yuuka.H AN.S 21:00 ~ 22:00 Advance Hip Punch 18:00 ~ 19:00 Reset Flow Naco Yuuka.H Also 21:00 ~ 20:30 Advance Hip Punch Jump to burn				Stretch & Conditioning		close	
Reset Flow Naco				Yuuka.H			
18:00				18:00 ~ 19:00			
18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00 Shape up waist				Reset Flow			
Shape up waist Pilates Barre Hip & Leg ₩ Naco Yuuka.H 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 Back & Arm ₩ Pilates Cardio waist ₩ Yuuka.H AN.S 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 Advance Hip Punch jump to burn				Naco			
Naco Naco Yuuka.H 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 Back & Arm ▼ Pilates Cardio Waist ▼ moeka.k Yuuka.H AN.S 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 Advance Hip Punch jump to burn	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 Waist	Shape up waist	Pilates Barre	Hip & Leg♥				
Back & Arm ↓ Pilates Cardio Waist ↓ moeka.k Yuuka.H AN.S 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 Advance Hip Punch jump to burn							
Moeka.k Yuuka.H AN.S 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 Advance Hip Punch jump to burn	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
21:00 ~ 22:00	Back & Arm	Pilates Cardio	Waist₩				
Advance Hip Punch jump to burn	moeka.k	Yuuka.H	AN.S				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Naco Naco Yuuka.H	Advance	Hip Punch	jump to burn				
	Naco	Naco	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時間前を切って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。