pilates K 大宮店 【 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	土	日
10:30 ～ 11:30 Basic 未定	close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg Yuuka.H	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm moeka.k	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Yuuka.H	10:30 ～ 11:30 Body Balance moeka.k	10:30 ～ 11:30 Basic 未定	10:30 ～ 11:30 Waist AN.S
12:30 ～ 13:30 Pilates Workout Naco		12:00 ～ 13:00 Pilates Barre Naco	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Yuuka.H	12:00 ～ 13:00 Waist AN.S	12:00 ～ 13:00 Basic 未定	12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio Yuuka.H	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg Yuuka.H
14:30 ～ 15:30 Back＆Arm moeka.k		13:30 ～ 14:30 jump to burn Yuuka.H	13:30 ～ 14:30 Reset Flow moeka.k	13:30 ～ 14:30 Stretch＆Conditioning Yuuka.H	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm moeka.k	13:30 ～ 14:30 Body Balance moeka.k	14:30 ～ 15:30 Basic AN.S
16:30 ～ 17:30 Animal Stretch Naco						15:00 ～ 16:00 Basic 未定	16:30 ～ 17:30 jump to burn Yuuka.H
						16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg Yuuka.H	
						18:00 ～ 19:00 Back＆Spine moeka.k	
		18:00 ～ 19:00 Basic AN.S	18:00 ～ 19:00 Release&Strength Yuuka.H	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm miran.s	18:00 ～ 19:00 Waist AN.S		
		19:30 ～ 20:30 Power up Control Naco	19:30 ～ 20:30 Basic 未定	19:30 ～ 20:30 Waist AN.S	19:30 ～ 20:30 Basic 未定		
		21:00 ～ 22:00 Waist AN.S	21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio Yuuka.H	21:00 ～ 22:00 Basic 未定	21:00 ～ 22:00 Waist AN.S		

pilates K 大宮店 【 06/09 ～ 06/16 】 スケジュール

2025/05/23 更新

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ～ 11:30 Stretch＆Conditioning Yuuka.H	10:30 ～ 11:30 Basic 未定	10:30 ～ 11:30 Waist AN.S	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Yuuka.H	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg Yuuka.H	10:30 ～ 11:30 Hip Punch Naco	close
	12:00 ～ 13:00 Pilates Workout Naco	12:00 ～ 13:00 Advance Naco	12:00 ～ 13:00 Body Balance moeka.k	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm moeka.k	12:00 ～ 13:00 Basic 未定	12:30 ～ 13:30 Back＆Spine moeka.k	
	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg Yuuka.H	13:30 ～ 14:30 Shape up waist Naco	13:30 ～ 14:30 Basic AN.S	13:30 ～ 14:30 Release&Strength Yuuka.H	13:30 ～ 14:30 Pilates Barre Naco	14:30 ～ 15:30 Power up Control Naco	
					15:00 ～ 16:00 Release&Strength Yuuka.H	16:30 ～ 17:30 Basic AN.S	
					16:30 ～ 17:30 Basic AN.S		
					18:00 ～ 19:00 Pilates Workout Naco		
	18:00 ～ 19:00 Waist AN.S	18:00 ～ 19:00 Basic AN.S	18:00 ～ 19:00 Hip Punch Naco	18:00 ～ 19:00 Basic 未定			
	19:30 ～ 20:30 Reset Flow Naco	19:30 ～ 20:30 jump to burn Yuuka.H	19:30 ～ 20:30 Basic 未定	19:30 ～ 20:30 Back＆Spine moeka.k			
	21:00 ～ 22:00 Pilates Barre Naco	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm moeka.k	21:00 ～ 22:00 Shape up waist Naco	21:00 ～ 22:00 Basic 未定			

：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。

pilates K 大宮店 【 06/17 ～ 06/24 】 スケジュール

2025/05/23 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ～ 11:30 jump to burn Yuuka.H	10:30 ～ 11:30 Stretch＆Conditioning🔰 Yuuka.H	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg🔰 Yuuka.H	10:30 ～ 11:30 Basic🔰 AN.S	10:30 ～ 11:30 Power up Control Naco	10:30 ～ 11:30 Waist🔰 AN.S		10:30 ～ 11:30 Release&Strength Yuuka.H
12:00 ～ 13:00 Waist🔰 AN.S	12:00 ～ 13:00 Basic🔰 未定	12:00 ～ 13:00 jump to burn Yuuka.H	12:00 ～ 13:00 Shape up waist Naco	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm🔰 moeka.k	12:30 ～ 13:30 Body Balance moeka.k		12:00 ～ 13:00 Waist🔰 AN.S
13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg🔰 Yuuka.H	13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio Yuuka.H	13:30 ～ 14:30 Basic🔰 未定	13:30 ～ 14:30 Hip Punch Naco	13:30 ～ 14:30 Waist🔰 AN.S	14:30 ～ 15:30 Basic🔰 未定		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg🔰 Yuuka.H
				15:00 ～ 16:00 Animal Stretch Naco	16:30 ～ 17:30 Back＆Spine moeka.k		
				16:30 ～ 17:30 Reset Flow moeka.k		close	
				18:00 ～ 19:00 Basic🔰 未定			
18:00 ～ 19:00 Reset Flow Naco	18:00 ～ 19:00 Waist🔰 AN.S	18:00 ～ 19:00 Advance Naco	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm🔰 moeka.k				18:00 ～ 19:00 Body Balance moeka.k
19:30 ～ 20:30 Basic🔰 未定	19:30 ～ 20:30 Back＆Spine moeka.k	19:30 ～ 20:30 Body Balance moeka.k	19:30 ～ 20:30 Basic🔰 未定				19:30 ～ 20:30 Basic🔰 未定
21:00 ～ 22:00 Pilates Workout Naco	21:00 ～ 22:00 Basic🔰 AN.S	21:00 ～ 22:00 Animal Stretch Naco	21:00 ～ 22:00 Reset Flow moeka.k				21:00 ～ 22:00 Back＆Spine moeka.k

pilates K 大宮店 【 06/25 ～ 06/30 】 スケジュール

2025/05/23 更新

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ～ 11:30 jump to burn Yuuka.H	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm🔰 moeka.k	10:30 ～ 11:30 Animal Stretch Naco	10:30 ～ 11:30 Body Balance moeka.k	10:30 ～ 11:30 jump to burn Yuuka.H	
12:00 ～ 13:00 Basic🔰 未定	12:00 ～ 13:00 Waist🔰 AN.S	12:00 ～ 13:00 Basic🔰 未定	12:00 ～ 13:00 Pilates Workout Naco	12:30 ～ 13:30 Basic🔰 未定	
13:30 ～ 14:30 Waist🔰 AN.S	13:30 ～ 14:30 Back＆Spine moeka.k	13:30 ～ 14:30 Power up Control Naco	13:30 ～ 14:30 Waist🔰 AN.S	14:30 ～ 15:30 Shape up waist Naco	
			15:00 ～ 16:00 Basic🔰 未定	16:30 ～ 17:30 Release&Strength Yuuka.H	
			16:30 ～ 17:30 Stretch＆Conditioning🔰 Yuuka.H		close
			18:00 ～ 19:00 Reset Flow Naco		
18:00 ～ 19:00 Shape up waist Naco	18:00 ～ 19:00 Pilates Barre Naco	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg🔰 Yuuka.H			
19:30 ～ 20:30 Back＆Arm🔰 moeka.k	19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio Yuuka.H	19:30 ～ 20:30 Waist🔰 AN.S			
21:00 ～ 22:00 Advance Naco	21:00 ～ 22:00 Hip Punch Naco	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。