

## pilates K 大宮店

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

2025/07/14

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

## pilates K 大宮店

【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール

2025/07/14

更新

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Shape up waist Yuuka.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Naco		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Yuuka.H	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Naco	10:30 ~ 11:30 Back & Arm kano.k	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Yuuka.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm kano.k
12:00 ~ 13:00 Basic Himeno.s	12:30 ~ 13:30 Waist AN.S		12:00 ~ 13:00 Back & Arm kano.k	12:00 ~ 13:00 Advance Naco	12:00 ~ 13:00 Body Balance AN.S	12:00 ~ 13:00 Basic Himeno.s	12:00 ~ 13:00 Body Balance AN.S
13:30 ~ 14:30 Back & Arm kano.k	14:30 ~ 15:30 Animal Stretch Naco		13:30 ~ 14:30 jump to burn Yuuka.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm kano.k	13:30 ~ 14:30 Basic AN.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yuuka.H	13:30 ~ 14:30 Basic Himeno.s
15:00 ~ 16:00 Release&Strength Yuuka.H	16:30 ~ 17:30 Basic AN.S						15:00 ~ 16:00 Pilates Workout arisa.O
16:30 ~ 17:30 Basic Himeno.s		close					16:30 ~ 17:30 Waist AN.S
18:00 ~ 19:00 Back & Arm kano.k							18:00 ~ 19:00 Basic Himeno.s
			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg arisa.O	18:00 ~ 19:00 Basic AN.S	18:00 ~ 19:00 jump to burn Yuuka.H	18:00 ~ 19:00 Body Balance AN.S	
			19:30 ~ 20:30 Release&Strength Yuuka.H	19:30 ~ 20:30 Back & Arm kano.k	19:30 ~ 20:30 Waist AN.S	19:30 ~ 20:30 Basic Himeno.s	
			21:00 ~ 22:00 Pilates Workout arisa.O	21:00 ~ 22:00 Body Balance AN.S	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Yuuka.H	21:00 ~ 22:00 Waist AN.S	

👉：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週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 K 大宮店 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/14 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Nagisa.T	10:30 ~ 11:30 Body Balance AN.S	10:30 ~ 11:30 Basic Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Waist AN.S	10:30 ~ 11:30 Back&Arm kano.k	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Nagisa.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Yuuka.H	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Yume
12:30 ~ 13:30 Basic Himeno.s	12:30 ~ 13:00 Back & Arm kano.k	12:00 ~ 13:00 Body Balance AN.S	12:30 ~ 13:00 Back & Arm kano.k	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Yuuka.H	12:00 ~ 13:00 Waist AN.S	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Naco	12:30 ~ 13:30 Basic AN.S
14:30 ~ 15:30 Hip Punch Nagisa.T	13:30 ~ 14:30 Waist AN.S	13:30 ~ 14:30 Basic Himeno.s	13:30 ~ 14:30 Body Balance AN.S	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Yuuka.H	13:30 ~ 14:30 Basic Nagisa.T	13:30 ~ 14:30 Basic AN.S	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Yuuka.H
16:30 ~ 17:30 Back & Arm Himeno.s						15:00 ~ 16:00 jump to burn Yuuka.H	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Yume
						16:30 ~ 17:30 Waist AN.S	
						18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Naco	
	18:00 ~ 19:00 Power up Control Nagisa.T	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Yuuka.H	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Yuuka.H	18:00 ~ 19:00 Basic Himeno.s	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Naco		
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm kano.k	19:30 ~ 20:30 Waist AN.S	19:30 ~ 20:30 Basic Himeno.s	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yuuka.H	19:30 ~ 20:30 Basic Himeno.s		
	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Nagisa.T	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yuuka.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Yuuka.H	21:00 ~ 22:00 Basic Himeno.s	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Naco		

pilates K 大宮店 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/14 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Back & Arm kano.k	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Naco	10:30 ~ 11:30 Basic Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Nagisa.T	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout arisa.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm kano.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Nagisa.T
12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Naco	12:00 ~ 13:00 Basic Himeno.s	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Yuuka.H	12:00 ~ 13:00 Waist AN.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Yuuka.H	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Yuuka.H	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Naco
13:30 ~ 14:30 Reset Flow Naco	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Naco	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nagisa.T	13:30 ~ 14:30 Power up Control Nagisa.T	13:30 ~ 14:30 Body Balance arisa.O	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Naco	14:30 ~ 15:30 Waist AN.S
					15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Yuuka.H	16:30 ~ 17:30 Reset Flow Naco
					16:30 ~ 17:30 Power up Control Naco	
					18:00 ~ 19:00 Shape up waist Yuuka.H	
18:00 ~ 19:00 Basic Himeno.s	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Nagisa.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Naco	18:00 ~ 19:00 Basic AN.S	18:00 ~ 19:00 Waist AN.S		
19:30 ~ 20:30 Power up Control Naco	19:30 ~ 20:30 Back & Arm kano.k	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Nagisa.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Yuuka.H	19:30 ~ 20:30 Basic Himeno.s		
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Himeno.s	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Nagisa.T	21:00 ~ 22:00 Advance Naco	21:00 ~ 22:00 jump to burn Yuuka.H	21:00 ~ 22:00 Body Balance AN.S		

👉: 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。