

pilates K 大宮店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2025/08/13 更新
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Basic Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Back & Arm kano.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio arisa.O	10:30 ~ 11:30 Basic Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Back & Arm kano.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Naco	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Yuuka.H	
	12:00 ~ 13:00 Leg Lines Yuuka.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Naco	12:00 ~ 13:00 Back & Arm kano.k	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Naco	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Naco	12:30 ~ 13:30 Waist AN.S	12:00 ~ 13:00 Waist AN.S	
	13:30 ~ 14:30 Basic Himeno.s	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Naco	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg arisa.O	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Himeno.s	13:30 ~ 14:30 Waist AN.S	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Naco	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Yuuka.H	
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm kano.k	16:30 ~ 17:30 Basic AN.S		
					16:30 ~ 17:30 Body Balance AN.S			
					18:00 ~ 19:00 Hip Punch Naco			
	18:00 ~ 19:00 Advance Naco	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Nagisa.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm kano.k	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Yuuka.H			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Himeno.s	
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Yuuka.H	19:30 ~ 20:30 Basic Himeno.s	19:30 ~ 20:30 jump to burn Yuuka.H	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Naco			19:30 ~ 20:30 Body Balance AN.S	
	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Naco	21:00 ~ 22:00 Power up Control Nagisa.T	21:00 ~ 22:00 Leg Lines Yuuka.H	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Yuuka.H			21:00 ~ 22:00 Basic Himeno.s	

pilates K 大宮店		【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール						2025/08/13 更新
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 jump to burn Yuuka.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nagisa.T	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Yuuka.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Power up Control Naco	10:30 ~ 11:30 Basic Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Yuuka.H	10:30 ~ 11:30 Waist AN.S	
12:00 ~ 13:00 Basic Himeno.s	12:00 ~ 13:00 Body Balance AN.S	12:00 ~ 13:00 Waist AN.S	12:00 ~ 13:00 jump to burn Yuuka.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm kano.k	12:30 ~ 13:30 Leg Lines Yuuka.H	12:00 ~ 13:00 Body Balance AN.S	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Nagisa.T	
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Yuuka.H	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Nagisa.T	13:30 ~ 14:30 Leg Lines Yuuka.H	13:30 ~ 14:30 Basic Himeno.s	13:30 ~ 14:30 Body Balance AN.S	14:30 ~ 15:30 Basic Himeno.s	13:30 ~ 14:30 Back & Arm kano.k	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Nagisa.T	
				15:00 ~ 16:00 Back & Arm kano.k	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Yuuka.H	15:00 ~ 16:00 Waist AN.S		
				16:30 ~ 17:30 Advance Naco		16:30 ~ 17:30 jump to burn Yuuka.H		
				18:00 ~ 19:00 Waist AN.S		18:00 ~ 19:00 Back & Arm kano.k		
18:00 ~ 19:00 Basic Himeno.s	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Naco	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Naco	18:00 ~ 19:00 Basic arisa.O				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Yuuka.H	
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Nagisa.T	19:30 ~ 20:30 Power up Control Naco	19:30 ~ 20:30 Back & Arm kano.k	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nagisa.T				19:30 ~ 20:30 Basic Himeno.s	
21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Nagisa.T	21:00 ~ 22:00 Basic Himeno.s	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Naco	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio arisa.O				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時間前を切つ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		【 09/17 ~ 09/24 】		スケジュール		2025/08/13 更新	
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Body Balance AN.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Nagisa.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Yuuka.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Power up Control Nagisa.T	10:30 ~ 11:30 Basic Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Back & Arm kano.k
12:00 ~ 13:00 Back & Arm kano.k	12:00 ~ 13:00 Power up Control Nagisa.T	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Yuuka.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm kano.k	12:30 ~ 13:30 Body Balance AN.S	12:00 ~ 13:00 Basic Himeno.s	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Naco	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Naco
13:30 ~ 14:30 Waisi AN.S	13:30 ~ 14:30 Basic Himeno.s	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Nagisa.T	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout AN.S	14:30 ~ 15:30 Basic Himeno.s	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Nagisa.T	13:30 ~ 14:30 Back & Arm kano.k	13:30 ~ 14:30 jump to burn Naco
			15:00 ~ 16:00 Leg Lines Yuuka.H	16:30 ~ 17:30 Waisi AN.S		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Himeno.s	
			16:30 ~ 17:30 Back & Arm kano.k			16:30 ~ 17:30 Back & Arm kano.k	
			18:00 ~ 19:00 Basic AN.S			18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Naco	
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yuuka.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm kano.k	18:00 ~ 19:00 Basic Himeno.s			18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Naco		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Yuuka.H
19:30 ~ 20:30 Waisi AN.S	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Nagisa.T	19:30 ~ 20:30 jump to burn Yuuka.H			19:30 ~ 20:30 Basic Himeno.s		19:30 ~ 20:30 Advance Naco
21:00 ~ 22:00 Leg Lines Yuuka.H	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Nagisa.T	21:00 ~ 22:00 Basic Himeno.s			21:00 ~ 22:00 Reset Flow Naco		21:00 ~ 22:00 Shape up waist Yuuka.H

pilates K 大宮店		【 09/25 ~ 09/30 】		スケジュール		2025/08/13 更新	
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30		
木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30 Reset Flow Naco	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Yuuka.H	10:30 ~ 11:30 Body Balance AN.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm kano.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Nagisa.T	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Naco		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm kano.k	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout AN.S	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Naco	12:30 ~ 13:30 jump to burn Yuuka.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Yuuka.H	12:00 ~ 13:00 Advance Naco		
13:30 ~ 14:30 Hip Punch Naco	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Yuuka.H	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Himeno.s	14:30 ~ 15:30 Back & Arm kano.k	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Nagisa.T	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Nagisa.T		
		15:00 ~ 16:00 Waisi AN.S	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Yuuka.H				
		16:30 ~ 17:30 Basic Himeno.s					
		18:00 ~ 19:00 Power up Control Naco					
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Yuuka.H	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Naco			18:00 ~ 19:00 Reset Flow Naco	18:00 ~ 19:00 Waisi AN.S		
19:30 ~ 20:30 Back & Arm kano.k	19:30 ~ 20:30 Basic Himeno.s			19:30 ~ 20:30 Basic AN.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Himeno.s		
21:00 ~ 22:00 Leg Lines Yuuka.H	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Naco			21:00 ~ 22:00 Back & Spine Naco	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout 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。