

pilates K 大宮店 【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2025/09/10 更新

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

pilates K 大宮店 【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

2025/09/10 更新

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

- 🟢：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 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/10 更新

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

pilates K 大宮店 【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/10 更新

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

👉 : 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。