

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

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

pilates K 大宮店		【	11/25	～	11/30	】	スケジュール		2025/10/15	更新
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30					
火	水	木	金	土	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					
Waist 🌱	Pilates Workout	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Spine	Pilates Barre					
AN.S	AN.S	Yuuka.H	未定	AN.S	Naco					
12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30					
Body Balance	Back & Arm 🌱	Advance	jump to burn	Back & Arm 🌱	Waist 🌱					
AN.S	未定	Naco	Yuuka.H	未定	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					
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Leg Lines	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Reset Flow					
未定	AN.S	Yuuka.H	未定	Yuuka.H	Naco					
close	close	close	close	15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30					
				Back & Arm 🌱	Pilates Workout					
				未定	AN.S					
				16:30 ～ 17:30	close					
				Basic 🌱						
				AN.S						
				18:00 ～ 19:00						
				Leg Lines						
Yuuka.H										
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	close	close					
Pilates Workout	Pilates Barre	Release&Strength	Advance							
Nagisa.T	Naco	Nagisa.T	mayumi							
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30							
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Shape up waist							
未定	Yuuka.H	kano.k	Yuuka.H							
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00							
Pre Basic 🌱	Shape up waist	Pilates Cardio	Reset Flow							
Nagisa.T	Nagisa.T	Nagisa.T	mayumi							

🌱 : 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。