

pilates K 大宮店		【 11/01 ~ 11/08 】	スケジュール				2025/11/04 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
			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		2025/11/04 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		2025/11/04	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		Rima.s	
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		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		Rima.s		Naco		Yuuka.H		Naco		Rima.s		Nagisa.T	
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		close		16:30 ～ 17:30			
								Hip & Leg 🌱				Back & Arm 🌱			
								Nagisa.T				Rima.s			
								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			
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		Rima.s		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		2025/11/04	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		Rima.s		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		Rima.s		Naco		Yuuka.H		Rima.s		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	
Rima.s		AN.S		Yuuka.H		Rima.s		Yuuka.H		Naco	
close		close		close		close		15:00 ～ 16:00		16:30 ～ 17:30	
								Back & Arm 🌱		Pilates Workout	
								Rima.s		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					
Rima.s		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時間前迄を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。