

| pilatesK 大宮店 | | 【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール | | | | | | 2025/12/24 更新 | |
|---------------|---------------|--------------------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|--------------------------|------------------|-------|
| 12/01 | 12/02 | 12/03 | 12/04 | 12/05 | 12/06 | 12/07 | 12/08 | | |
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | | |
| close | close | 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 🌟 | Leg Lines | Pilates Workout | Basic 🌟 | Waist spXmas 🌟 | Waist spXmas 🌟 | | |
| | | AN.S | Yuuka.H | AN.S | Naco | AN.S | miho.F | | |
| | | 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 | |
| | | Hip & Leg 🌟 | Animal Stretch | Hip Punch | Shape up waist | Advance | Back & Arm 🌟 | | |
| | | Yuuka.H | Naco | Nagisa.T | Yuuka.H | mayumi | Yuuka.H | | |
| | | 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 | |
| | | Back & Spine | Basic 🌟 | Waist spXmas 🌟 | Back & Arm 🌟 | Basic 🌟 | Leg Lines | | |
| | | AN.S | Yuuka.H | AN.S | Naco | AN.S | Yuuka.H | | |
| | | close | close | close | close | close | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | close |
| | | | | | | | Stretch & Conditioning 🌟 | Power up Control | |
| | | | | | | | Yuuka.H | mayumi | |
| | | | | | | | 16:30 ~ 17:30 | | |
| | | | | | | | Pilates Barre | | |
| | | | | | | | Naco | | |
| | | | | | | | 18:00 ~ 19:00 | | |
| | | | | | | | Leg Lines | | |
| | | | | | | | Yuuka.H | | |
| | | | | | | | 18:00 ~ 19:00 | | |
| | | Stretch & Conditioning 🌟 | Pilates Barre | Pilates Cardio | close | Pilates Workout | | | |
| | | Yuuka.H | Naco | Yuuka.H | | Mizuki | | | |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | | | |
| jump to burn | Back & Arm 🌟 | Pre Basic 🌟 | Back & Spine | | | | | | |
| Yuuka.H | Naco | Nagisa.T | AN.S | | | | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | | | |
| Back & Arm 🌟 | Reset Flow | Release&Strength | | Pre Basic 🌟 | | | | | |
| Yuuka.H | Naco | Yuuka.H | | Mizuki | | | | | |

| pilatesK 大宮店 | | 【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール | | | | | |
|-----------------|----------------|--------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------------------|-----------------|
| 12/09 | 12/10 | 12/11 | 12/12 | 12/13 | 12/14 | 12/15 | 12/16 |
| 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 |
| 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 |
| Shape up waist | Back & Spine | Pilates Cardio | Pilates Barre | Animal Stretch | Hip Punch | Basic 🌟 | Shape up waist |
| Nagisa.T | AN.S | Mika | MOE.H | Naco | Nagisa.T | Nagisa.T | Nagisa.T |
| 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 | 12:00 ~ 13:00 |
| Pilates Workout | Pre Basic 🌟 | Back & Arm 🌟 | Shape up waist | Body Balance | Back & Arm 🌟 | Stretch & Conditioning 🌟 | Basic 🌟 |
| Nagisa.T | Nagisa.T | Naco | Yuuka.H | AN.S | Mizuki | U. | 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 | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 |
| Basic 🌟 | Shape up waist | Hip Punch | Hip & Leg 🌟 | Pre Basic 🌟 | Pilates Cardio | Hip Punch | Hip & Leg 🌟 |
| Yuuka.H | Nagisa.T | Mika | MOE.H | Naco | Nagisa.T | Nagisa.T | Nagisa.T |
| close | close | close | close | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | close | close |
| | | | | Hip & Leg 🌟 | Back & Arm 🌟 | | |
| | | | | Yuuka.H | Mizuki | | |
| | | | | 16:30 ~ 17:30 | | | |
| | | | | Back & Spine | | | |
| | | | | AN.S | | | |
| | | | | 18:00 ~ 19:00 | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | close | close | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
| Leg Lines | Waist spXmas 🌟 | Power up Control | Basic 🌟 | | | Basic 🌟 | Pre Basic 🌟 |
| Yuuka.H | AN.S | Nagisa.T | Naco | | | AN.S | Naco |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |
| Basic 🌟 | Pilates Cardio | Reset Flow | Leg Lines | | | Release&Strength | Pilates Workout |
| Nagisa.T | Yuuka.H | Naco | Yuuka.H | | | Nagisa.T | AN.S |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |
| jump to burn | Advance | Hip & Leg 🌟 | Animal Stretch | | | Back & Spine | Reset Flow |
| Yuuka.H | Naco | Nagisa.T | Naco | | | AN.S | 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。

| pilatesK 大宮店 | | 【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール | | | | | | 2025/12/24 更新 |
|----------------|----------------|--------------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|---------------|---------------|
| 12/17 | 12/18 | 12/19 | 12/20 | 12/21 | 12/22 | 12/23 | 12/24 | |
| 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 | |
| Basic 🌱 | Waist spXmas 🌱 | Advance | Leg Lines | jump to burn | Release&Strength | Back & Spine | Body Balance | |
| miho.F | miho.F | Naco | misaki.N | AN.S | Nagisa.T | AN.S | Nagisa.T | |
| 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 | |
| Back & Arm 🌱 | Pilates Barre | Waist spXmas 🌱 | Pre Basic 🌱 | Waist spXmas 🌱 | Back & Arm 🌱 | Pilates Barre | Basic 🌱 | |
| Naco | Naco | AN.S | Nagisa.T | KALi | Naco | misaki.N | miho.F | |
| 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 | |
| Waist spXmas 🌱 | Basic 🌱 | Animal Stretch | Pilates Cardio | Body Balance | Basic 🌱 | Waist spXmas 🌱 | Back & Spine | |
| miho.F | miho.F | Naco | misaki.N | AN.S | Nagisa.T | AN.S | Naco | |
| close | close | close | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | close | close | close | |
| | | | Back & Arm 🌱 | Hip & Leg 🌱 | | | | |
| | | | kano.k | KALi | | | | |
| | | | 16:30 ~ 17:30 | close | | | | |
| | | | Hip Punch | | | | | |
| | | | Nagisa.T | | | | | |
| | | | 18:00 ~ 19:00 | | | | | |
| | | | Back & Arm 🌱 | | | | | |
| | | | kano.k | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | | |
| Pilates Barre | Back & Spine | Pilates Workout | Animal Stretch | Hip Punch | Pilates Barre | | | |
| Nazuna.A | AN.S | Nagisa.T | Naco | Naco | Naco | | | |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | |
| Basic 🌱 | Hip & Leg 🌱 | Basic 🌱 | Basic 🌱 | Power up Control | Waist spXmas 🌱 | | | |
| Kaoru.H | Naco | AN.S | KALi | Naco | Naco | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | close | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | |
| Leg Lines | Body Balance | Hip & Leg 🌱 | | Advance | Leg Lines | Reset Flow | | |
| Nazuna.A | AN.S | Nagisa.T | | Naco | misaki.N | Naco | | |

| pilatesK 大宮店 | | 【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール | | | | |
|------------------|------------------|--------------------------|----------------|-----------------|-------|-------|
| 12/25 | 12/26 | 12/27 | 12/28 | 12/29 | 12/30 | 12/31 |
| 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 | close | close |
| Release&Strength | Basic 🌱 | Power up Control | Back&Arm 🌱 | Pre Basic 🌱 | | |
| Nagisa.T | Nagisa.T | Naco | makiho | Naco | | |
| 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 | | |
| Shape up waist | Back&Arm 🌱 | Back&Spine | jump to burn | Body Balance | | |
| Mika | Naco | AN.S | AN.S | Nagisa.T | | |
| 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | 14:30 ~ 15:30 | | |
| Hip&Leg 🌱 | Release&Strength | Body Balance | Pilates Cardio | Shape up waist | | |
| Mika | Nagisa.T | AN.S | makiho | Nagisa.T | | |
| close | close | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 | | |
| | | Reset Flow | Back&Spine | Pilates Workout | | |
| | | Naco | AN.S | Naco | | |
| | | 16:30 ~ 17:30 | close | close | | |
| | | Back&Arm 🌱 | | | | |
| | | Naco | | | | |
| | | 18:00 ~ 19:00 | | | | |
| Basic 🌱 | | | | | | |
| AN.S | | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | close | close | close | | |
| jump to burn | Back&Arm 🌱 | | | | | |
| 未確定 | Nagisa.T | | | | | |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | | | |
| Hip&Leg 🌱 | Pre Basic 🌱 | | | | | |
| Nagisa.T | Naco | | | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | close | close | close | | |
| Basic 🌱 | Power up Control | | | | | |
| Nagisa.T | 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。