

pilatesK 大宮店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/12/26 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	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	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	
						Stretch & Conditioning 🌟	Power up Control		
						Yuuka.H	mayumi		
						16:30 ~ 17:30	close		
						Pilates Barre			
						Naco			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close			
		Stretch & Conditioning 🌟	Pilates Barre	Pilates Cardio			18:00 ~ 19:00	Pilates Workout	
		Yuuka.H	Naco	Yuuka.H				Mizuki	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	Back & Spine	
		jump to burn	Back & Arm 🌟	Pre Basic 🌟				AN.S	
Yuuka.H	Naco	Nagisa.T		21:00 ~ 22:00					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close					
Back & Arm 🌟	Reset Flow	Release&Strength			21:00 ~ 22:00	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			
				jump to burn			
Yuuka.H							
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。

pilatesK 大宮店		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール						2025/12/26 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	close	close	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	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	未確定	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	18:00 ~ 19:00	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					
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。