

pilatesK 大宮店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2026/01/06 更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Back&Arm 🌿	Pilates Workout		Pre Basic 🌿	Hip Punch	Waist 🌿	
		kano.k	AN.S		Nagisa.T	Nagisa.T	kano.k	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
		jump to burn	Waist 🌿		Back&Arm 🌿	Basic 🌿	Body Balance	
		AN.S	kano.k		kano.k	AN.S	AN.S	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		Hip & Leg 🌿	Body Balance		Shape up waist	Release&Strength	Hip & Leg 🌿	
		kano.k	AN.S		Nagisa.T	Nagisa.T	kano.k	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	
		Back & Spine	Back & Arm 🌿					
		AN.S	kano.k					
		16:30 ~ 17:30	close					
		Waist 🌿						
		kano.k						
		18:00 ~ 19:00						
Basic 🌿								
AN.S								
close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
		Animal Stretch		Leg Lines	Back & Spine			
		Naco		Sazuki	AN.S			
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Power up Control				
		kano.k	kano.k	Nagisa.T				
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Reset Flow	Pilates Cardio	Basic 🌿						
Naco	Sazuki	AN.S						

pilatesK 大宮店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
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
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Pilates Workout	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Reset Flow
kano.k	AN.S	kano.k	AN.S	AN.S	kano.k	kano.k	Naco
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
Animal Stretch	Hip Punch	Leg Lines	Pilates Barre	Hip & Leg 🌿	jump to burn	Advance	Pre Basic 🌿
Naco	Naco	Sazuki	Nazuna.A	kano.k	AN.S	Naco	Nagisa.T
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
Back & Arm 🌿	Back & Spine	Waist 🌿	jump to burn	Back & Spine	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Animal Stretch
kano.k	AN.S	kano.k	AN.S	AN.S	kano.k	kano.k	Naco
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close	close	close
	Pilates Barre	Pilates Cardio	Basic 🌿				
	MOE.H	Sazuki	Nazuna.A				
	16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30				
	Stretch & Conditioning 🌿		Body Balance				
	Naco		AN.S				
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
	jump to burn		Leg Lines				
MOE.H	Nazuna.A						
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist			Pilates Barre	Power up Control	Body Balance	Waist 🌿	
Nagisa.T			misaki.N	Naco	AN.S	kano.k	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pre Basic 🌿			Waist 🌿	Basic 🌿	Reset Flow	Pilates Cardio	
Naco			kano.k	AN.S	Naco	Nagisa.T	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip Punch	Leg Lines	Pilates Barre	Pilates Workout	Hip & Leg 🌿			
Nagisa.T	misaki.N	Naco	AN.S	kano.k			

🌿：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		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2026/01/06 更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
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	
Back & Spine	Waist 🌱		Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Back & Spine	Back & Arm 🌱	Power up Control	
AN.S	kano.k		Nagisa.T	kano.k	AN.S	Momoka.Y	Nagisa.T	
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	
Release&Strength	Advance		Basic 🌱	Body Balance	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Shape up waist	
Nagisa.T	mayumi		AN.S	AN.S	kano.k	Nagisa.T	Sazuki	
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	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Reset Flow	Jump to burn	Basic 🌱	Body Balance	
AN.S	kano.k		kano.k	Naco	AN.S	Momoka.Y	AN.S	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	
Basic 🌱	Power up Control	Hip Punch	Waist 🌱	Pre Basic 🌱				
KALi	mayumi	Nagisa.T	AN.S	Nagisa.T				
16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
Shape up waist		Pilates Workout	Basic 🌱	Leg Lines				
Nagisa.T		AN.S	kano.k	Sazuki				
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Pilates Barre	Back & Spine				
KALi		kano.k	Naco	AN.S				
close		close	close	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
					Advance	Basic 🌱		
					Naco	kano.k		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Basic 🌱				Hip Punch			
	Nagisa.T				Nagisa.T			
	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00			
Animal Stretch	Waist 🌱							
Naco	kano.k							

pilatesK 大宮店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
日	月	火	水	木	金	土	
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 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio	Waist 🌱	Release&Strength	Hip & Leg 🌱	
AN.S	KALi	kano.k	Naco	AN.S	Nagisa.T	Nagisa.T	
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	
Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Pilates Workout	Hip Punch	Animal Stretch	Basic 🌱	Pre Basic 🌱	
Naco	kano.k	AN.S	Nagisa.T	Naco	AN.S	Naco	
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	
jump to burn	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Leg Lines	Power up Control	Shape up waist	
AN.S	KALi	kano.k	Naco	Sazuki	Nagisa.T	Nagisa.T	
16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	
Advance						Pilates Workout	
Naco						Naco	
close						16:30 ~ 17:30	
						Release&Strength	
						Nagisa.T	
						18:00 ~ 19:00	
						Reset Flow	
						Naco	
						18:00 ~ 19:00	
Release&Strength	Pilates Cardio	Reset Flow	Basic 🌱	Stretch&Conditioning 🌱			
Nagisa.T	Nagisa.T	mayumi	kano.k	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	close	
Basic 🌱	Body Balance	Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	jump to burn			
kano.k	AN.S	Nagisa.T	Naco	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		
Power up Control	Pre Basic 🌱	Advance	Back & Arm 🌱	Basic 🌱			
Nagisa.T	Nagisa.T	mayumi	kano.k	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。