

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	Suzuki	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
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00					
Pilates Barre	Pilates Cardio	Basic					
MOE.H	Suzuki	Nazuna.A					
16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30					
close	Stretch & Conditioning	Body Balance	close	close	close	close	
Naco		AN.S					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
jump to burn		Leg Lines					
MOE.H		Nazuna.A					
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	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	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	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時間前までにお願いしております。
- ※開講開始時刻1時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
- ※開講外キャンセルが2回以上で、月額の予約可能回数が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	
KAI.i	mayumi		Nagisa.T	AN.S				Nagisa.T	
16:30 ~ 17:30			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	
KAI.i			kano.k	Naco				AN.S	
close									
close									
close									
close									
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		Advance	Basic					
Naco			Naco	kano.k					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		Basic	Hip Punch					
Nagisa.T			Nagisa.T	Nagisa.T					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		Animal Stretch	Waist					
Naco			Naco	kano.k					

pilatesK 大宮店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	01/31		
日	月	火	水	木	金	土	01/31		
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	Hip & Leg	Basic	Pilates Cardio	Waist	Release&Strength	Hip & Leg			
AN.S	KAI.i	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	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	13:30 ~ 14:30		
jump to burn	Waist	Back & Arm	Pre Basic	Leg Lines	Power up Control	Shape up waist			
AN.S	KAI.i	kano.k	Naco	Sazuki	Nagisa.T	Nagisa.T			
16:30 ~ 17:30	Advance							15:00 ~ 16:00	
Naco								Pilates Workout	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							Naco	
Release&Strength	Pilates Cardio		Reset Flow	Basic	Stretch & Conditioning			16:30 ~ 17:30	
Nagisa.T	Nagisa.T		mayumi	kano.k	Naco			Release&Strength	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Nagisa.T	
Basic	Body Balance		Hip & Leg	Pilates Barre	jump to burn			18:00 ~ 19:00	
kano.k	AN.S		Nagisa.T	Naco	AN.S			Reset Flow	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Naco	
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時間前を切っ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。