

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2025/12/12	更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08		
木 close	金 close	土 close	日 close	月 close	火 close	水 close	木 close		
								10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
								Back & Arm 🌱	Pilates Workout
								kano.k	AN.S
								12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
								jump to burn	Waist 🌱
								AN.S	kano.k
								13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
								Hip & Leg 🌱	Body Balance
								kano.k	AN.S
								15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
								Back & Spine	Back & Arm 🌱
								AN.S	kano.k
								16:30 ~ 17:30	
								Waist 🌱	
								kano.k	
								18:00 ~ 19:00	
								Basic 🌱	
								AN.S	
								close	
								close	
								close	
								18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
								Animal Stretch	Leg Lines
								Naco	Suzuki
								19:30 ~ 20:30	AN.S
								Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱
								kano.k	kano.k
								21:00 ~ 22:00	Nagisa.T
								Reset Flow	Power up Control
								Naco	Suzuki
								21:00 ~ 22:00	AN.S
								21:00 ~ 22:00	Basic 🌱

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								2025/12/12	更新
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
金 close	土 close	日 close	月 close	火 close	水 close	木 close	金 close		
								10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
								10:30 ~ 11:30	Back & Arm 🌱
								Basic 🌱	Waist 🌱
								kano.k	AN.S
								12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
								12:00 ~ 13:00	Pilates Barre
								Hip Punch	Leg Lines
								Naco	Nazuna.A
								13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
								Back & Arm 🌱	Waist 🌱
								Back & Spine	Animal Stretch
								AN.S	Naco
								15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
								Pilates Barre	Pilates Cardio
								MOE.H	Nazuna.A
								16:30 ~ 17:30	Stretch & Conditioning 🌱
								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
								Pilates Barre	Power up Control
								misaki.N	Naco
								19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
								Waist 🌱	Reset Flow
								kano.k	Pilates Cardio
								21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
								Hip Punch	Leg Lines
								Nagisa.T	Pilates Barre
								Shape up waist	Body Balance
								Nagisa.T	Reset Flow
								19:30 ~ 20:30	Body Balance
								Pre Basic 🌱	Reset Flow
								Naco	Pilates Cardio
								21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
								Hip Punch	Leg Lines
								Nagisa.T	Pilates Barre

⌚ : 体験可能なレッスン
 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。

pilatesK 大宮店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール					2025/12/12 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	Pilates Cardio	Back & Spine	Back & Arm 🌱	Power up Control	
AN.S	kano.k		Nagisa.T	Nagisa.T	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		close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	close	close	16:30 ~ 17:30
Shape up waist			Pilates Workout	Basic 🌱				Leg Lines
Nagisa.T			AN.S	Nagisa.T				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			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		
		close					close	

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	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
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	KAI.i	kano.k	Naco	Sazuki	Nagisa.T	Nagisa.T
16:30 ~ 17:30						
Advance						15:00 ~ 16:00
Naco						Pilates Workout
	close	close	close	close	close	Naco
						16:30 ~ 17:30
						Release&Strength
						Nagisa.T
						18:00 ~ 19:00
						Reset Flow
						Naco
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	
	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	
	Power up Control	Pre Basic 🌸	Advance	Back & Arm 🌸	Basic 🌸	
	Nagisa.T	Nagisa.T	mavumi	kano.k	Naco	

【】: 体験可能レッスン
クラスの種別により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。
・時間外キャンセルは2回まで이며、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。
※時間外キャンセルが2回以上で、翌月の予約可能回数が0回に制限されます。