

pilatesK 大宮店		【 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	金	土	日	月	火	水	木									
close	close	10:30 ~ 11:30 Back &Arm 🌿 kano.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout AN.S	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🌿 Nagisa.T	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Nagisa.T	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 kano.k									
		12:00 ~ 13:00 jump to burn AN.S	12:30 ~ 13:30 Waist 🌿 kano.k		12:00 ~ 13:00 Back &Arm 🌿 kano.k	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 AN.S	12:00 ~ 13:00 Body Balance AN.S									
		13:30 ~ 14:30 Hip &Leg 🌿 kano.k	14:30 ~ 15:30 Body Balance AN.S		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Nagisa.T	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Nagisa.T	13:30 ~ 14:30 Hip &Leg 🌿 kano.k									
		15:00 ~ 16:00 Back &Spine AN.S	16:30 ~ 17:30 Back &Arm 🌿 kano.k		close	close	close									
		16:30 ~ 17:30 Waist 🌿 kano.k	close													
		18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 AN.S														
		close														
close						18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Naco	18:00 ~ 19:00 Leg Lines Sazuki	18:00 ~ 19:00 Back &Spine AN.S								
						19:30 ~ 20:30 Hip &Leg 🌿 kano.k	19:30 ~ 20:30 Back &Arm 🌿 kano.k	19:30 ~ 20:30 Power up Control Nagisa.T								
						21:00 ~ 22:00 Reset Flow Naco	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Sazuki	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 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 🌿 kano.k	Basic 🌿 AN.S	Back & Arm 🌿 kano.k	Waist 🌿 AN.S	Pilates Workout AN.S	Hip & Leg 🌿 kano.k	Back & Arm 🌿 kano.k	Reset Flow 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 Naco	Hip Punch Naco	Leg Lines Sazuki	Pilates Barre Nazuna.A	Hip & Leg 🌿 kano.k	jump to burn AN.S	Advance Naco	Pre Basic 🌿 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 🌿 kano.k	Back & Spine AN.S	Waist 🌿 kano.k	jump to burn AN.S	Back & Spine AN.S	Back & Arm 🌿 kano.k	Waist 🌿 kano.k	Animal Stretch Naco		
close	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre MOE.H	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Sazuki	15:00 ~ 16:00 Basic 🌿 Nazuna.A	close	close	close	close		
	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning 🌿 Naco	close	16:30 ~ 17:30 Body Balance AN.S						
	18:00 ~ 19:00 jump to burn MOE.H		18:00 ~ 19:00 Leg Lines Nazuna.A						
	close		close						
	close		close						
	close		close						
	close		close						
	close		close						
18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Shape up waist Nagisa.T				Pilates Barre misaki.N	Power up Control Naco	Body Balance AN.S	Waist 🌿 kano.k		
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pre Basic 🌿 Naco				Waist 🌿 kano.k	Basic 🌿 AN.S	Reset Flow Naco	Pilates Cardio Nagisa.T		
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip Punch Nagisa.T				Leg Lines misaki.N	Pilates Barre Naco	Pilates Workout AN.S	Hip & Leg 🌿 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						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	close	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	close	close	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	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	
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。