

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Body Balance AN.S	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Naco	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Naco	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Naco	10:30 ~ 11:30 Basic Nagisa.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mei.h	10:30 ~ 11:30 Back & Arm kano.k	
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg kano.k		12:00 ~ 13:00 Hip Punch Nagisa.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mei.h	12:00 ~ 13:00 Basic Mei.h	12:00 ~ 13:00 Power up Control Naco	12:00 ~ 13:00 Back & Spine AN.S	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Naco	
14:30 ~ 15:30 Pilates Workout AN.S		13:30 ~ 14:30 Basic Naco	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Naco	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Naco	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Nagisa.T	13:30 ~ 14:30 Basic Mei.h	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg kano.k	
16:30 ~ 17:30 Back & Arm kano.k		18:00 ~ 19:00 Basic Mei.h	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Nagisa.T	18:00 ~ 19:00 Back & Spine AN.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout AN.S	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg kano.k	16:30 ~ 17:30 Advance Naco	
close		18:00 ~ 19:00 Basic Mei.h	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Nagisa.T	18:00 ~ 19:00 Back & Spine AN.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout AN.S	close	16:30 ~ 17:30 Body Balance AN.S	close
		19:30 ~ 20:30 Shape up waist Nagisa.T	19:30 ~ 20:30 Back & Spine AN.S	19:30 ~ 20:30 Basic Mei.h	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Naco			
		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mei.h	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg kano.k	21:00 ~ 22:00 jump to burn AN.S	21:00 ~ 22:00 Body Balance AN.S			

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg kano.k	10:30 ~ 11:30 Power up Control Naco	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Naco	10:30 ~ 11:30 Advance Naco	10:30 ~ 11:30 Waist kano.k	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mei.h	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Nagisa.T	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Naco
12:00 ~ 13:00 jump to burn AN.S	12:00 ~ 13:00 Basic kano.k	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg kano.k	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mei.h	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Nagisa.T	12:00 ~ 13:00 Body Balance AN.S	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Akari.S	12:00 ~ 13:00 Basic Mei.h
13:30 ~ 14:30 Waist kano.k	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Naco	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mei.h	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Naco	13:30 ~ 14:30 Basic kano.k	13:30 ~ 14:30 jump to burn Mei.h	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Nagisa.T	13:30 ~ 14:30 Power up Control Naco
close	close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Naco	close	close	15:00 ~ 16:00 Waist AN.S	16:30 ~ 17:30 Waist Akari.S	close
		16:30 ~ 17:30 Basic kano.k			16:30 ~ 17:30 Basic Mei.h		
		18:00 ~ 19:00 jump to burn Mei.h			18:00 ~ 19:00 Pilates Workout AN.S		
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Naco	18:00 ~ 19:00 Back & Spine AN.S	close	18:00 ~ 19:00 Basic AN.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mei.h	close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg kano.k	
19:30 ~ 20:30 Basic AN.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg kano.k		19:30 ~ 20:30 Waist Mei.h	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Nagisa.T		19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Nagisa.T	
21:00 ~ 22:00 Hip Punch Naco	21:00 ~ 22:00 Body Balance AN.S		21:00 ~ 22:00 Back & Spine AN.S	21:00 ~ 22:00 Waist Mei.h		21:00 ~ 22:00 Back & Arm 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週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。

pilatesK 大宮店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/02/12 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
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
Pilates Workout	Basic	Release&Strength	Back & Arm	Waist	Basic	Pilates Workout	Waist
AN.S	Mei.h	Nagisa.T	kano.k	Mei.h	Mei.h	AN.S	AN.S
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
Hip & Leg	Power up Control	Waist	Pre Basic	Back & Arm	Pilates Cardio	Waist	Basic
kano.k	Nagisa.T	Mei.h	Naco	kano.k	Naco	Mei.h	未確定
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	Waist	Shape up waist	Hip & Leg	Body Balance	Back & Arm	Hip Punch	jump to burn
AN.S	Mei.h	Nagisa.T	kano.k	AN.S	Mei.h	Naco	AN.S
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close
				jump to burn	Reset Flow	Basic	
				Mei.h	Naco	AN.S	
				16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30	
Hip & Leg	Back & Arm						
kano.k	Mei.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
Power up Control	Pre Basic	Waist	Basic			Back & Arm	
Naco	Naco	kano.k	AN.S			kano.k	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Basic	Release&Strength	jump to burn	Advance	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
kano.k	Nagisa.T	Mei.h	Naco			Body Balance	
						AN.S	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Stretch & Conditioning	Reset Flow	Basic	Back & Spine			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Naco	Naco	kano.k	AN.S			kano.k	kano.k

pilatesK 大宮店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning	jump to burn	Body Balance	Hip & Leg
Naco	Mei.h	AN.S	kano.k
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Reset Flow	Hip & Leg	Waist	Pre Basic
Naco	kano.k	Mei.h	Nagisa.T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm	Basic	Back & Spine	Pilates Workout
kano.k	Mei.h	AN.S	AN.S
close	close	close	15:00 ~ 16:00
			Release&Strength
			Nagisa.T
			16:30 ~ 17:30
Basic			
kano.k			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Waist	Pilates Cardio	Advance	
AN.S	Naco	Naco	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic	Waist	Hip & Leg	
Mei.h	kano.k	kano.k	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Shape up waist	Pre Basic	Power up Control	
Nagisa.T	Naco	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。