



pilatesK 大宮店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/10 更新				
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Body Balance		Stretch & Conditioning	Pre Basic	Hip Punch	Basic	jump to burn	Back & Arm					
AN.S		Naco	Naco	Naco	Nagisa.T	Mei.h	kano.k					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Hip & Leg		Hip Punch	Back & Arm	Basic	Power up Control	Back & Spine	Pilates Cardio					
kano.k		Nagisa.T	Mei.h	Mei.h	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	14:30 ~ 15:30					
Pilates Workout		Basic	Reset Flow	Pilates Cardio	Release&Strength	Basic	Hip & Leg					
AN.S		Naco	Naco	Naco	Nagisa.T	Mei.h	kano.k					
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Back & Arm	Hip & Leg						Advance					
kano.k	kano.k						Naco					
close	16:30 ~ 17:30						close					
	Body Balance											
	AN.S											
	18:00 ~ 19:00											
	Waist											
	kano.k											
	18:00 ~ 19:00											
	Basic							Release&Strength	Back & Spine	Pilates Workout		
	Mei.h							Nagisa.T	AN.S	AN.S		
	19:30 ~ 20:30							19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Shape up waist							Back & Spine	Basic	Reset Flow		
	Nagisa.T							AN.S	Mei.h	Naco		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
	Back & Arm	Hip & Leg	jump to burn	Body Balance								
Mei.h	kano.k	AN.S	AN.S									

pilatesK 大宮店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール						
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	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 🍌	Power up Control	Reset Flow	Advance	Waist 🍌	Back&Arm 🍌	Pre Basic 🍌	Hip Punch	
kano.k	Naco	Naco	Naco	kano.k	Mei.h	Nagisa.T	Naco	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	
jump to burn	Basic 🍌	Hip&Leg 🍌	Back&Arm 🍌	Shape up waist	Body Balance	Back&Spine	Basic 🍌	
AN.S	kano.k	kano.k	Mei.h	Nagisa.T	AN.S	AN.S	Mei.h	
13:30 ~ 14:30	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	
Waist 🍌	Hip Punch	Back&Arm 🍌	Stretch&Conditioning 🍌	Basic 🍌	jump to burn	Shape up waist	Power up Control	
kano.k	Naco	Mei.h	Naco	kano.k	Mei.h	Nagisa.T	Naco	
close	close	15:00 ~ 16:00	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	
		Shape up waist			Waist 🍌	Waist 🍌		
		Naco			AN.S	AN.S		
		16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	close		
		Basic 🍌			Basic 🍌			
		kano.k			Mei.h			
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			
		jump to burn			Pilates Workout			
		Mei.h			AN.S			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00		
Pilates Cardio	Back&Spine		Basic 🍌	Back&Arm 🍌		Hip&Leg 🍌		
Naco	AN.S		AN.S	Mei.h		kano.k		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Basic 🍌	Hip&Leg 🍌		Waist 🍌	Pilates Cardio		Pilates Workout		
AN.S	kano.k		Mei.h	Nagisa.T		Nagisa.T		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Hip Punch	Body Balance		Back&Spine	Waist 🍌		Back&Arm 🍌		
Naco	AN.S		AN.S	Mei.h		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。

pilatesK 大宮店		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/10 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		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Hip & Leg		Back & Arm	18:00 ~ 19:00	
				kano.k		Mei.h		
				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
				Back & Spine		Advance		
AN.S				AN.S		Naco		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	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				Body Balance	
kano.k	Nagisa.T	Mei.h	Naco	close	close	close	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				Hip & Leg	
Naco	Naco	kano.k	AN.S				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		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Basic		
			kano.k		
			18:00 ~ 19:00		
			Body Balance		
AN.S			AN.S		
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。