

pilatesK 大宮店

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール

2026/02/16 更新

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

pilatesK

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Waist kano.k	10:30 ~ 11:30 Power up Control Nagisa.T	10:30 ~ 11:30 Basic Azumi.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg kano.k	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Naco	10:30 ~ 11:30 Basic AN.S	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Rinako.M
12:00 ~ 13:00 Waist kano.k	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Naco	12:00 ~ 13:00 Waist AN.S	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Himeno.s	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Nagisa.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Himeno.s	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Momoka.Y	12:00 ~ 13:00 Basic kano.k
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Himeno.s	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg kano.k	13:30 ~ 14:30 Body Balance Nagisa.T	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Nagisa.T	13:30 ~ 14:30 Back & Arm kano.k	13:30 ~ 14:30 Basic Azumi.S	14:30 ~ 15:30 jump to burn AN.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Rinako.M
close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00 Power up Control Naco	16:30 ~ 17:30 Waist Momoka.Y	close
					16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Himeno.s		
					18:00 ~ 19:00 Basic Azumi.S		
18:00 ~ 19:00 Advance mayumi	18:00 ~ 19:00 Basic Himeno.s	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Himeno.s	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Nagisa.T	18:00 ~ 19:00 Back & Spine AN.S	close	close	18:00 ~ 19:00 Power up Control Nagisa.T
19:30 ~ 20:30 Back & Spine AN.S	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Naco	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Naco	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Himeno.s	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Nagisa.T			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg kano.k
21:00 ~ 22:00 Power up Control mayumi	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Himeno.s	21:00 ~ 22:00 Waist Chihiro.K	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Nagisa.T	21:00 ~ 22:00 Basic AN.S			21:00 ~ 22:00 Shape up waist Nagisa.T

👉：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。

pilatesK 大宮店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/16 更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
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
jump to burn	Advance	Hip & Leg	Back & Arm	Hip Punch	Pilates Workout	Basic	Release&Strength
MOE.H	Naco	kano.k	kano.k	Nagisa.T	AN.S	Himeno.s	Naco
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
Back & Arm	Basic	Hip Punch	Shape up waist	Body Balance	Back & Arm	Hip & Leg	Basic
Himeno.s	Nagisa.T	Naco	Naco	AN.S	Himeno.s	kano.k	AN.S
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
Body Balance	Pilates Cardio	Basic	Pilates Workout	Advance	Back & Spine	Stretch & Conditioning	Hip Punch
MOE.H	Naco	kano.k	AN.S	mayumi	AN.S	Himeno.s	Naco
close	close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
			Basic	Pilates Cardio	Basic		
			Naco	Nagisa.T	Himeno.s		
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
Hip & Leg	Waist						
kano.k	AN.S						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Waist	Pre Basic	Hip & Leg					
kano.k	Himeno.s	Nagisa.T					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Stretch & Conditioning	Hip Punch	Advance	close	close			
Himeno.s	Nagisa.T	Naco					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic	Back & Arm	Body Balance					
kano.k	Himeno.s	Nagisa.T					
						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
						Shape up waist	Hip & Leg
						mayumi	kano.k
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
						Waist	jump to burn
						kano.k	AN.S
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
						Reset Flow	Waist
						mayumi	kano.k

pilatesK 大宮店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
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
Body Balance	Pilates Cardio	Waist	Hip & Leg	Back & Arm	jump to burn	Back & Arm
AN.S	Nagisa.T	kano.k	kano.k	MOE.H	AN.S	Himeno.s
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 Punch	Shape up waist	Basic	Pilates Workout	Basic	Pre Basic	Hip & Leg
Nagisa.T	Naco	Himeno.s	AN.S	AN.S	Nagisa.T	kano.k
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
jump to burn	Back & Arm	Hip & Leg	Pre Basic	jump to burn	Back & Spine	Basic
AN.S	Nagisa.T	kano.k	Naco	MOE.H	AN.S	Himeno.s
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
			Back & Arm	Body Balance		
			kano.k	AN.S		
			16:30 ~ 17:30			
Back & Spine						
AN.S						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Basic	Back & Arm	Hip Punch				
Himeno.s	Himeno.s	Naco				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Reset Flow	Power up Control	Pre Basic	close			
Naco	Naco	Himeno.s				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg	Basic	Advance				
kano.k	Himeno.s	Naco				
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
					Hip & Leg	Waist
					kano.k	AN.S
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
					Pilates Cardio	Release&Strength
					Nagisa.T	Nagisa.T
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
					Waist	Pilates Workout
					kano.k	AN.S

👉 : 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。