


pilatesK 大宮店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/09 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	close	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 🦵		Back & Spine	Waist 🦵	Pre Basic 🦵	Shape up waist	Body Balance	Back & Spine					
Nagisa.T		AN.S	AN.S	Naco	Naco	AN.S	AN.S					
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	12:30 ~ 13:30				
Reset Flow		Advance	Release&Strength	Pilates Workout	Hip & Leg 🦵	Basic 🦵	Power up Control					
Naco		Naco	Nagisa.T	AN.S	Nanaho.K	kano.k	Nagisa.T					
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	14:30 ~ 15:30				
Shape up waist		Waist 🦵	jump to burn	Reset Flow	Basic 🦵	Back & Arm 🦵	Basic 🦵					
Nagisa.T		AN.S	AN.S	Naco	kano.k	Himeno.s	AN.S					
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
jump to burn							jump to burn	Hip Punch				
Naco							AN.S	Nagisa.T				
close							16:30 ~ 17:30	close				
							Hip & Leg 🦵					
							kano.k					
							18:00 ~ 19:00					
							Pre Basic 🦵					
							Himeno.s					
							18:00 ~ 19:00					
							Pilates Cardio		Stretch & Conditioning 🦵	Waist 🦵	Release&Strength	
							Noah.H		Himeno.s	kano.k	Rinako.M	
							19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Reset Flow							Power up Control	Body Balance	Waist 🦵			
Naco		Nagisa.T	AN.S	kano.k								
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Shape up waist		Basic 🦵	Hip & Leg 🦵	Back & Spine								
Noah.H		Himeno.s	kano.k	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		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 & Arm 🦵		Waist 🦵		Power up Control		Basic 🦵		Hip & Leg 🦵		Reset Flow		Basic 🦵		Body Balance	
Himeno.s		kano.k		Nagisa.T		Azumi.S		kano.k		Naco		AN.S		Rinako.M	
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	
Waist 🦵		Reset Flow		Waist 🦵		Stretch & Conditioning 🦵		Pilates Cardio		Back & Arm 🦵		Release&Strength		Basic 🦵	
kano.k		Naco		AN.S		Himeno.s		Nagisa.T		Himeno.s		Naco		kano.k	
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	
Pre Basic 🦵		Hip & Leg 🦵		Body Balance		Shape up waist		Back & Arm 🦵		Basic 🦵		jump to burn		Pilates Workout	
Himeno.s		kano.k		Nagisa.T		Nagisa.T		kano.k		Azumi.S		AN.S		Rinako.M	
close	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close	close	close	18:00 ~ 19:00	Power up Control	Advance
						Naco		Naco							
						16:30 ~ 17:30		Stretch & Conditioning 🦵							
						Himeno.s		18:00 ~ 19:00							
						Basic 🦵		Azumi.S							
						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00							
Advance		Basic 🦵		Back & Arm 🦵		Hip Punch		Back & Spine		close		18:00 ~ 19:00		Power up Control	
Naco		Himeno.s		Himeno.s		Nagisa.T		AN.S		close		Nagisa.T		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		19:30 ~ 20:30		Hip & Leg 🦵	
Back & Spine		Hip Punch		Pilates Workout		Pre Basic 🦵		Shape up waist		close		kano.k		21:00 ~ 22:00	
AN.S		Naco		Naco		Himeno.s		Nagisa.T		close		21:00 ~ 22:00		Shape up waist	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close		21:00 ~ 22:00		Shape up waist	
Pilates Cardio		Back & Arm 🦵		Waist 🦵		Release&Strength		Basic 🦵		close		21:00 ~ 22:00		Shape up waist	
Naco		Himeno.s		Chihiro.K		Nagisa.T		AN.S		close		21:00 ~ 22:00		Shape up waist	
Naco		Himeno.s		Chihiro.K		Nagisa.T		AN.S		close		21:00 ~ 22:00		Shape up waist	

🦵：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						2026/02/09 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	
Power up Control		Advance		Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿		Hip Punch		Pilates Workout		Basic 🌿		Release&Strength	
Nagisa.T		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	
Release&Strength		Pilates Cardio		Basic 🌿		Pilates Workout		Advance		Back & Spine		Stretch & Conditioning 🌿		Hip Punch	
Nagisa.T		Naco		kano.k		AN.S		Naco		AN.S		Himeno.s		Naco	
close	close	close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close	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		Reset Flow								
AN.S		Naco													
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close	close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
Waist 🌿		Pre Basic 🌿		Hip & Leg 🌿					Shape up waist		Hip & Leg 🌿				
kano.k		Himeno.s		Nagisa.T					Nagisa.T		kano.k				
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				
Stretch & Conditioning 🌿		Hip Punch		Advance					Waist 🌿		jump to burn				
Himeno.s		Nagisa.T		Naco					kano.k		AN.S				
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				
Basic 🌿		Back & Arm 🌿		Body Balance				Hip Punch		Waist 🌿					
kano.k		Himeno.s		Nagisa.T				Nagisa.T		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 🏊	Reset Flow	jump to burn	Back & Arm 🏊
AN.S	Nagisa.T	kano.k	kano.k	Naco	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 🏊	Pilates Cardio	Back & Spine	Basic 🏊
AN.S	Nagisa.T	kano.k	Naco	Naco	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			
			Power up Control			
			Naco			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Hip Punch			Hip & Leg 🏊	Waist 🏊
Himeno.s	Himeno.s	Naco			kano.k	AN.S
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Reset Flow	Power up Control	Pre Basic 🏊			Pilates Cardio	Release&Strength
Naco	Naco	Himeno.s			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 & Leg 🏊	Basic 🏊	Advance			Waist 🏊	Pilates Workout
kano.k	Himeno.s	Naco			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。