

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	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	12:30 ~ 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	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						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
jump to burn						jump to burn	Hip Punch	
Naco						AN.S	Nagisa.T	
close	close	close	close	close	close	close	close	close
	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
		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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Reset Flow	Power up Control	Body Balance	Waist 🌱			
	close	Naco	Nagisa.T	AN.S	kano.k			close
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	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	
						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
						Power up Control	Advance
						Naco	Naco
						16:30 ~ 17:30	
						Stretch & Conditioning	
close		close		close		close	
						18:00 ~ 19:00	
						Basic	
						Azumi.S	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
Advance	Basic	Back & Arm	Hip Punch	Back & Spine			
Naco	Himeno.s	Himeno.s	Nagisa.T	AN.S			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Spine	Hip Punch	Pilates Workout	Pre Basic	Shape up waist			
AN.S	Naco	Naco	Himeno.s	Nagisa.T			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	
Pilates Cardio	Back & Arm	Waist	Release&Strength	Basic			
Naco	Himeno.s	Chihiro.K	Nagisa.T	AN.S			

■：体験可能レッスン

- クラスの種類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時間前までにお願いしております。
- レッスン開始時刻より時間前を切っ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2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限となります。

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	Basic	
Power up Control	Advance	Hip & Leg	Back & Arm	Hip Punch	Pilates Workout				Release&Strength	
Nagisa.T	Naco	kano.k	kano.k	Nagisa.T	AN.S		Himenos		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	12:00 ~ 13:00	Basic	
Back & Arm	Basic	Hip Punch	Shape up waist	Body Balance	Back & Arm		Hip & Leg		Basic	
Himenos	Nagisa.T	Naco	Naco	AN.S	Himenos		kano.k		AN.S	
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	13:30 ~ 14:30	Hip Punch	
Release&Strength	Pilates Cardio	Basic	Pilates Workout	Advance	Back & Spine		Stretch & Conditioning		Basic	
Nagisa.T	Naco	kano.k	AN.S	Naco	AN.S		Himenos		Naco	
close			close			close			close	
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Hip & Leg	
Basic	Pilates Cardio	Basic	Waist	Back & Spine	Reset Flow		Nagisa.T		kano.k	
Naco	Nagisa.T	Himenos	AN.S	AN.S	Naco				AN.S	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	jump to burn	
Hip & Leg	Waist	Back & Spine	Reset Flow	Pre Basic	Hip & Leg		Waist		kano.k	
kano.k	AN.S	AN.S	Naco	Nagisa.T	kano.k		Nagisa.T		AN.S	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Basic	
Waist	Pre Basic	Hip Punch	Advance	AN.S	WAIST		WAIST		Basic	
kano.k	Himenos	Nagisa.T	Naco	Naco	Nagisa.T		Nagisa.T		Himenos	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	kano.k	
Stretch & Conditioning	Hip Punch	Basic	Body Balance	kano.k	Himenos		Nagisa.T		Nagisa.T	
Himenos	Nagisa.T	Back & Arm	Body Balance	Naco	Naco				kano.k	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Nagisa.T	
Basic	Back & Arm	Body Balance	Body Balance	kano.k	Himenos				kano.k	

pilatesK 大宮店			【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール						03/31	
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Basic	
Body Balance	Pilates Cardio	Waist	Hip & Leg	Reset Flow	jump to burn		Back & Arm		Basic	
AN.S	Nagisa.T	kano.k	kano.k	Naco	AN.S		Himenos		Himenos	
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	12:00 ~ 13:00	Basic	
Hip Punch	Shape up waist	Basic	Pilates Workout	Basic	Pre Basic		Hip & Leg		Basic	
Nagisa.T	Naco	Himenos	AN.S	AN.S	Nagisa.T		kano.k		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	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	Basic	
jump to burn	Back & Arm	Hip & Leg	Pre Basic	Pilates Cardio	Back & Spine		Basic		Himenos	
AN.S	Nagisa.T	kano.k	Naco	Naco	AN.S		Nagisa.T		Himenos	
close			close			close			close	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		Back & Arm	Body Balance						
			kano.k	AN.S						
close			close			close			close	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		Back & Spine	Power up Control						
			AN.S	Naco						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Basic	
Basic	Back & Arm	Hip Punch	Hip Punch	Pre Basic	Pilates Cardio		WAIST		Basic	
Himenos	Himenos	Naco	Naco	Himenos	Nagisa.T		Nagisa.T		Himenos	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Basic	
Reset Flow	Power up Control	Pre Basic	WAIST	WAIST	Pilates Workout		WAIST		Himenos	
Naco	Naco	Himenos	Nagisa.T	Nagisa.T	Nagisa.T		Nagisa.T		Himenos	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Basic	
Hip & Leg	Basic	Advance	Body Balance	Body Balance	Body Balance		Body Balance		Basic	
kano.k	Himenos	Naco	Naco	Naco	Naco		Naco		Himenos	

■ : 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。  
 - レッスン開始時刻時間前を切っ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。