

pilatesK 大宮店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/14 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Reset Flow	Waist	Hip & Leg	Release&Strength		Back & Arm	Hip Punch
Himeo.s	AN.S	KALi	Nagisa.T	Nagisa.T		Himeo.s	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	12:00 ~ 13:00
Animal Stretch	Back & Arm	Basic	Pilates Workout	Back & Spine		Reset Flow	Hip & Leg
Naco	Himeno.s	kano.k	AN.S	Naco		AN.S	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
Back & Arm	Basic	Hip & Leg	Pilates Barre	Waist		Stretch & Conditioning	Pilates Workout
Himeo.s	AN.S	KALi	Himeno.s	kano.k		Himeno.s	Naco
close	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip Punch Nagisa.T 16:30 ~ 17:30 Basic AN.S 18:00 ~ 19:00 Back & Arm Himeno.s	16:30 ~ 17:30 jump to burn Naco		close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Release&Strength	Pilates Cardio	Reset Flow			Back & Arm	Pilates Barre	
Momoka.Y	Kaoru.H	Naco			kano.k	Himeno.s	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Spine	Pilates Barre	Basic	close	close	jump to burn	Waist	
Naco	Himeno.s	Himeno.s			AN.S	kano.k	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Pre Basic	Stretch & Conditioning	Hip Punch	close	close	Hip & Leg	Basic	
Momoka.Y	Kaoru.H	Naco			kano.k	Himeno.s	

pilatesK 大宮店

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Back & Spine	Pilates Cardio	Hip Punch		Stretch & Conditioning	Waist	Pilates Workout
AN.S	AN.S	Naco	Nagisa.T		Himeno.s	kano.k	AN.S
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Reset Flow	Pilates Barre	Hip & Leg		Hip & Leg	Hip Punch	Hip & Leg
Nagisa.T	AN.S	Himeno.s	KALi		kano.k	Nagisa.T	Nagisa.T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist	Pre Basic	Back & Arm	Pilates Workout		Back & Spine	Pilates Cardio	Basic
AN.S	Himeno.s	kano.k	Nagisa.T		AN.S	Naco	kano.k
close	close	15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Naco 16:30 ~ 17:30 Pre Basic Himeno.s 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg kano.k	16:30 ~ 17:30 Basic KALi		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Himeno.s	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Nagisa.T	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Basic	Waist				jump to burn	Back & Spine	
kano.k	kano.k				AN.S	Naco	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip Punch	Pilates Barre	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 jump to burn MOE.H 19:30 ~ 20:30 Pre Basic Himeno.s 21:00 ~ 22:00 Pilates Barre MOE.H	
Nagisa.T	Himeno.s						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Waist	Hip & Leg						
kano.k	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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/14 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
金	土	日	月	火	水	木	金
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	Reset Flow	Animal Stretch	Back & Arm	Pilates Barre	Animal Stretch	Back & Arm	Hip & Leg
AN.S	AN.S	Naco	Himeno.s	Himeno.s	Naco	Nagisa.T	kano.k
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Hip & Leg	Waist	Basic	jump to burn	Release&Strength
Himeno.s	Himeno.s	kano.k	Nagisa.T	AN.S	kano.k	AN.S	Nagisa.T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Spine	Hip Punch	Pilates Cardio	Basic	Back & Arm	Pre Basic	Hip & Leg	Basic
AN.S	Nagisa.T	Naco	Himeno.s	Himeno.s	Naco	Nagisa.T	kano.k
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close
	jump to burn	Hip & Leg					
	AN.S	kano.k					
	16:30 ~ 17:30	Basic					
	Himeno.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	18:00 ~ 19:00	
Pre Basic	Waist	Hip Punch	Back & Spine	Stretch & Conditioning	Pilates Workout		
Nagisa.T	kano.k	Naco	AN.S	Himeno.s	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	19:30 ~ 20:30	
Animal Stretch	Reset Flow	Back & Arm	Hip & Leg	Back & Spine	Basic		
Naco	AN.S	kano.k	kano.k	AN.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	21:00 ~ 22:00	
Pilates Cardio	Basic	Release&Strength	Pilates Workout	Pre Basic	Waist		
Nagisa.T	kano.k	Momoka.Y	AN.S	Himeno.s	AN.S		

pilatesK 大宮店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
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 Barre	Pilates Workout	Reset Flow	Waist	Back & Arm	Animal Stretch
Himeno.s	AN.S	AN.S	AN.S	kano.k	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
Waist	Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Pilates Barre	Pilates Barre
kano.k	Himeno.s	Himeno.s	kano.k	MOE.H	Himeno.s
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Cardio	Back & Spine	Waist	Reset Flow	Animal Stretch	Back & Spine
Nagisa.T	AN.S	AN.S	AN.S	Naco	Naco
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	15:00 ~ 16:00	close
Pre Basic	Stretch & Conditioning				
Himeno.s	Himeno.s				
16:30 ~ 17:30	Reset Flow				
Hip & Leg	Naco				
kano.k					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Release&Strength	jump to burn	Hip & Leg	Release&Strength	Basic	
Nagisa.T	MOE.H	kano.k	natsuki.s	AN.S	
close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Pilates Barre	Pre Basic	Hip Punch	
		Himeno.s	Himeno.s	Nagisa.T	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Waist	Reset Flow			
kano.k	natsuki.s	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。