

pilatesK 大宮店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/29 更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Basic AN.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Nagisa.T	10:30 ~ 11:30 Basic Himeno.s	close	10:30 ~ 11:30 Waist kano.k	10:30 ~ 11:30 jump to burn AN.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg kano.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Himeno.s	
12:00 ~ 13:00 Back & Arm kano.k	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Himeno.s	12:30 ~ 13:30 Waist kano.k		12:00 ~ 13:00 Basic AN.S	12:00 ~ 13:00 Waist kano.k	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Naco	12:00 ~ 13:00 jump to burn AN.S	12:00 ~ 13:00 jump to burn AN.S
13:30 ~ 14:30 Pilates Workout AN.S	13:30 ~ 14:30 Basic Nagisa.T	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Himeno.s		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio arisa.O	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Shiika.M	13:30 ~ 14:30 Waist kano.k	13:30 ~ 14:30 Basic Himeno.s	13:30 ~ 14:30 Basic Himeno.s
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Himeno.s	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg kano.k		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg kano.k	15:00 ~ 16:00 Reset Flow AN.S	close	close	close
	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Nagisa.T	close		16:30 ~ 17:30 Reset Flow AN.S	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg kano.k			
	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Himeno.s			18:00 ~ 19:00 Hip Punch arisa.O	18:00 ~ 19:00 Basic Shiika.M			
	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Nagisa.T			close	close			
19:30 ~ 20:30 Waist kano.k	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Naco	19:30 ~ 20:30 Reset Flow AN.S						
21:00 ~ 22:00 Basic Nagisa.T	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Himeno.s	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Naco						

pilatesK 大宮店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg kano.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Momoka.Y	10:30 ~ 11:30 jump to burn AN.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Himeno.s	close	close
12:00 ~ 13:00 Reset Flow AN.S	12:00 ~ 13:00 Back & Spine arisa.O	12:00 ~ 13:00 Basic Himeno.s	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg kano.k	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Naco	12:00 ~ 13:00 jump to burn AN.S		
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Himeno.s	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Himeno.s	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Momoka.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Spine AN.S	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Himeno.s	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Himeno.s		
15:00 ~ 16:00 Waist kano.k	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio arisa.O	close	close	close	close		
16:30 ~ 17:30 Pilates Workout AN.S	close						
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Himeno.s							
close	close	18:00 ~ 19:00 Waist kano.k	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Nagisa.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout AN.S	18:00 ~ 19:00 Pre Basic arisa.O		
		19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Himeno.s	19:30 ~ 20:30 Basic kano.k	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg kano.k	19:30 ~ 20:30 Back & Spine AN.S		
		21:00 ~ 22:00 Back & Arm kano.k	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Nagisa.T	21:00 ~ 22:00 Reset Flow AN.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio arisa.O		

🟢：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

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/04/29 更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Back & Arm kano.k	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Nagisa.T	10:30 ~ 11:30 Waist kano.k	10:30 ~ 11:30 Basic kano.k	10:30 ~ 11:30 Hip Punch arisa.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Basic kano.k	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg kano.k	
12:30 ~ 13:30 jump to burn Kaoru.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Himeno.s	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout AN.S	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Nagisa.T	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Nagisa.T	12:00 ~ 13:00 Basic Naco	12:00 ~ 13:00 Back & Arm MOE.H	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Nagisa.T	
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg kano.k	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Nagisa.T	13:30 ~ 14:30 Basic kano.k	13:30 ~ 14:30 Back & Arm kano.k	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio arisa.O	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Himeno.s	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg kano.k	14:30 ~ 15:30 Waist kano.k	
16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Kaoru.H	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00 jump to burn MOE.H	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Nagisa.T	
close						16:30 ~ 17:30 Waist kano.k	close	
						18:00 ~ 19:00 Pilates Barre MOE.H		
						18:00 ~ 19:00 Pilates Workout AN.S		close
						19:30 ~ 20:30 Basic Himeno.s		
21:00 ~ 22:00 Waist AN.S	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Nagisa.T	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Himeno.s	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg kano.k	18:00 ~ 19:00 Back & Spine AN.S	close			
19:30 ~ 20:30 Basic Himeno.s	19:30 ~ 20:30 Reset Flow AN.S	19:30 ~ 20:30 Back & Spine AN.S	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Nagisa.T	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Naco				
21:00 ~ 22:00 Waist AN.S	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Nagisa.T	21:00 ~ 22:00 jump to burn Naco	21:00 ~ 22:00 Waist kano.k	21:00 ~ 22:00 Basic AN.S				

pilatesK 大宮店

【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Basic kano.k	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Nagisa.T	close	10:30 ~ 11:30 Basic Nagisa.T	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Naco	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Naco	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Nagisa.T
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Nagisa.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm kano.k		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Naco	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg kano.k	12:00 ~ 13:00 Reset Flow AN.S	12:30 ~ 13:30 Back & Spine AN.S
13:30 ~ 14:30 Back & Arm kano.k	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Nagisa.T	14:00 ~ 15:00 Hip & Leg kano.k	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Nagisa.T	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Naco	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Naco	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Nagisa.T
close	15:00 ~ 16:00 Basic kano.k	15:30 ~ 16:30 Release&Strength Nagisa.T	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic AN.S	16:30 ~ 17:30 Reset Flow AN.S
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Nagisa.T	close			16:30 ~ 17:30 Animal Stretch Naco	18:00 ~ 19:00 Back & Spine AN.S
18:00 ~ 19:00 Waist AN.S	close		18:00 ~ 19:00 Basic kano.k	18:00 ~ 19:00 Back & Spine AN.S	18:00 ~ 19:00 Reset Flow AN.S	close
19:30 ~ 20:30 Hip Punch Nagisa.T		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Nagisa.T	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Naco	19:30 ~ 20:30 Basic kano.k		
21:00 ~ 22:00 Reset Flow AN.S		21:00 ~ 22:00 Back & Arm kano.k	21:00 ~ 22:00 Basic AN.S	21:00 ~ 22:00 jump to burn 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時間前迄にお願しております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切った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。