

pilatesK 大宮店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/09 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	12:00 ~ 13:00 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		
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		
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				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	close	close		close	close	close	close	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			close	close				
16:30 ~ 17:30 Pilates Workout AN.S	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
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Himeno.s										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
close										21:00 ~ 22:00 Back & Arm Nagisa.T	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

2026/04/09 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	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	Release&Strength	Waist	Basic	Hip Punch	Back & Arm	Basic	Hip & Leg
kano.k	Nagisa.T	kano.k	kano.k	arisa.O	Himeno.s	kano.k	kano.k
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
jump to burn	Back & Arm	Pilates Workout	Hip Punch	Release&Strength	Basic	Back & Arm	Pilates Workout
Kaoru.H	Himeno.s	AN.S	Nagisa.T	Nagisa.T	Naco	MOE.H	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
Hip & Leg	Hip Punch	Basic	Back & Arm	Pilates Cardio	Pilates Barre	Hip & Leg	Waist
kano.k	Nagisa.T	kano.k	kano.k	arisa.O	Himeno.s	kano.k	kano.k
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Stretch & Conditioning						jump to burn	Release&Strength
Kaoru.H						MOE.H	Nagisa.T
	close	close	close	close	close	16:30 ~ 17:30	
						Waist	
						kano.k	
						18:00 ~ 19:00	
						Pilates Barre	
						MOE.H	
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
	Pilates Workout	Pre Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Back & Spine		
	AN.S	Nagisa.T	Himeno.s	kano.k	AN.S		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Basic	Reset Flow	Back & Spine	Pre Basic	Animal Stretch	close	
	Himeno.s	AN.S	AN.S	Nagisa.T	Naco		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Waist	Release&Strength	jump to burn	Waist	Basic		
	AN.S	Nagisa.T	Naco	kano.k	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	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Hip Punch		Basic	Animal Stretch	Hip Punch	Pilates Cardio
kano.k	Nagisa.T		Nagisa.T	Naco	Naco	Nagisa.T
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pilates Cardio	Back & Arm		Pilates Cardio	Hip & Leg	Reset Flow	Back & Spine
Nagisa.T	kano.k		Naco	kano.k	AN.S	AN.S
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Back & Arm	Release&Strength	Hip & Leg	Hip Punch	Back & Spine	Pilates Workout	Pre Basic
kano.k	Nagisa.T	kano.k	Nagisa.T	Naco	Naco	Nagisa.T
	15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
	Basic	Release&Strength			Basic	Reset Flow
	kano.k	Nagisa.T			AN.S	AN.S
close	close	close	close	close	16:30 ~ 17:30	
					Animal Stretch	
	17:30 ~ 18:30				Naco	
	Hip & Leg				18:00 ~ 19:00	
	Nagisa.T				Back & Spine	
					AN.S	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
Waist		Basic	Back & Spine	Reset Flow		
AN.S		kano.k	AN.S	AN.S		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip Punch	close	Pilates Cardio	Animal Stretch	Basic	close	
Nagisa.T		Nagisa.T	Naco	kano.k		
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Reset Flow		Back & Arm	Basic	jump to burn		
AN.S		kano.k	AN.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。