

pilatesK 大宮店

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2026/06/04 更新

| 06/01            | 06/02          | 06/03            | 06/04          | 06/05                  | 06/06           | 06/07          | 06/08            |               |
|------------------|----------------|------------------|----------------|------------------------|-----------------|----------------|------------------|---------------|
| 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       | Hip & Leg      | Pilates Workout  | Basic          | Waist                  | Hip & Leg       | Basic          | Reset Flow       |               |
| kano.k           | Nagisa.T       | arisa.O          | Nagisa.T       | AN.S                   | kano.k          | Himeno.s       | AN.S             |               |
| 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    | Basic          | Release&Strength | jump to burn   | Hip Punch              | Back & Spine    | Pilates Cardio | Hip & Leg        |               |
| Himeno.s         | AN.S           | Nagisa.T         | Naco           | Nagisa.T               | AN.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    |               |
| Hip & Leg        | Pilates Cardio | Hip & Leg        | Hip Punch      | Basic                  | Pilates Workout | Pilates Barre  | Waist            |               |
| kano.k           | Nagisa.T       | arisa.O          | Nagisa.T       | AN.S                   | Naco            | Himeno.s       | AN.S             |               |
| close            | close          | close            | close          | close                  | 15:00 ~ 16:00   | 16:30 ~ 17:30  | close            |               |
|                  |                |                  |                |                        | Back & Arm      | Hip Punch      |                  |               |
|                  |                |                  |                |                        | kano.k          | Naco           |                  |               |
|                  |                |                  |                |                        | 16:30 ~ 17:30   | Reset Flow     |                  |               |
|                  |                |                  |                |                        | AN.S            |                |                  |               |
| 18:00 ~ 19:00    | Animal Stretch |                  |                |                        |                 |                |                  |               |
| Naco             |                |                  |                |                        |                 |                |                  |               |
| 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00          | close           | close          | 18:00 ~ 19:00    |               |
| Release&Strength | Hip & Leg      | Back & Spine     | Pre Basic      | Pilates Barre          |                 |                | Pilates Cardio   |               |
| Nagisa.T         | kano.k         | AN.S             | Himeno.s       | Himeno.s               |                 |                | 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    | 19:30 ~ 20:30 |
| Basic            | jump to burn   | Pilates Barre    | Animal Stretch | Pre Basic              |                 |                | Hip & Leg        |               |
| Himeno.s         | AN.S           | Himeno.s         | Naco           | Nagisa.T               | 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    |               |
| Pilates Workout  | Waist          | Reset Flow       | Back & Arm     | Stretch & Conditioning |                 |                | Release&Strength |               |
| Nagisa.T         | kano.k         | AN.S             | Himeno.s       | Himeno.s               |                 |                | Nagisa.T         |               |

pilatesK 大宮店

【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール

| 06/09            | 06/10          | 06/11           | 06/12                  | 06/13          | 06/14         | 06/15                  | 06/16            |               |
|------------------|----------------|-----------------|------------------------|----------------|---------------|------------------------|------------------|---------------|
| 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    |               |
| Back & Spine     | Basic          | Hip Punch       | Reset Flow             | Animal Stretch | Hip & Leg     | Pre Basic              | Hip & Leg        |               |
| AN.S             | Himeno.s       | Naco            | AN.S                   | Naco           | kano.k        | Nagisa.T               | kano.k           |               |
| 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00   | 12:00 ~ 13:00          | 12:00 ~ 13:00  | 12:30 ~ 13:30 | 12:00 ~ 13:00          | 12:00 ~ 13:00    |               |
| Pre Basic        | Animal Stretch | Basic           | Back & Arm             | Waist          | Reset Flow    | Waist                  | Release&Strength |               |
| Himeno.s         | Naco           | Nagisa.T        | Himeno.s               | Chihiro.k      | AN.S          | kano.k                 | Nagisa.T         |               |
| 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    |               |
| jump to burn     | Back & Arm     | Back & Spine    | Waist                  | jump to burn   | Basic         | Pilates Cardio         | Basic            |               |
| AN.S             | Himeno.s       | Naco            | AN.S                   | AN.S           | kano.k        | Nagisa.T               | kano.k           |               |
| close            | close          | close           | close                  | close          | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30          | close            |               |
|                  |                |                 |                        |                | Hip Punch     | Pilates Workout        |                  |               |
|                  |                |                 |                        |                | Naco          | AN.S                   |                  |               |
|                  |                |                 |                        |                | 16:30 ~ 17:30 | Basic                  |                  |               |
|                  |                |                 |                        |                | Chihiro.k     |                        |                  |               |
| 18:00 ~ 19:00    | Back & Spine   |                 |                        |                |               |                        |                  |               |
| AN.S             |                |                 |                        |                |               |                        |                  |               |
| 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00   | 18:00 ~ 19:00          | close          | close         | 18:00 ~ 19:00          |                  |               |
| Release&Strength | Pre Basic      | Waist           | Hip & Leg              |                |               | Stretch & Conditioning | Back & Arm       |               |
| Nagisa.T         | Nagisa.T       | Chihiro.k       | arisa.O                |                |               | Himeno.s               | Himeno.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 |
| Back & Arm       | Hip & Leg      | Pilates Workout | Stretch & Conditioning |                |               | Back & Arm             | Pilates Cardio   |               |
| Himeno.s         | kano.k         | Nagisa.T        | Himeno.s               | kano.k         | Nagisa.T      |                        |                  |               |
| 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00   | 21:00 ~ 22:00          |                |               | 21:00 ~ 22:00          |                  |               |
| Hip Punch        | Back & Spine   | Basic           | Pilates Cardio         |                |               | Pilates Barre          | Pre Basic        |               |
| Nagisa.T         | AN.S           | Chihiro.k       | arisa.O                |                |               | Himeno.s               | Himeno.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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/06/04 更新

| 06/17          | 06/18          | 06/19                  | 06/20         | 06/21         | 06/22         | 06/23         | 06/24            |
|----------------|----------------|------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| 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 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30    |
| Back & Arm     | Reset Flow     | Pilates Workout        | Basic         | Back & Arm    | Waist         | Pilates Barre | Release&Strength |
| Himeno.s       | AN.S           | AN.S                   | 未定            | Himeno.s      | kano.k        | Himeno.s      | natuki.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 | 12:00 ~ 13:00    |
| Back & Spine   | Hip & Leg      | Basic                  | Hip Punch     | jump to burn  | Basic         | Waist         | jump to burn     |
| AN.S           | kano.k         | 未定                     | Nagisa.T      | Naco          | Himeno.s      | 未定            | AN.S             |
| 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 | 13:30 ~ 14:30    |
| Pilates Barre  | Waist          | Stretch & Conditioning | Waist         | Pilates Barre | Hip & Leg     | Pre Basic     | Waist            |
| Himeno.s       | AN.S           | Himeno.s               | AN.S          | Himeno.s      | kano.k        | Himeno.s      | natuki.s         |
| close          | close          | close                  | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | close         | close         | close            |
|                |                |                        | Basic         | Back & Spine  |               |               |                  |
|                |                |                        | 未定            | Naco          |               |               |                  |
|                |                |                        | 16:30 ~ 17:30 |               |               |               |                  |
| Pilates Cardio |                |                        |               |               |               |               |                  |
| Nagisa.T       |                |                        |               |               |               |               |                  |
| 18:00 ~ 19:00  |                |                        |               |               |               |               |                  |
| Reset Flow     |                |                        |               |               |               |               |                  |
| AN.S           |                |                        |               |               |               |               |                  |
| 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00          | close         | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |                  |
| Basic          | Animal Stretch | Basic                  |               | Pilates Barre | jump to burn  | Hip Punch     |                  |
| Naco           | Naco           | Nagisa.T               |               | Himeno.s      | AN.S          | Naco          |                  |
| 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30          |               | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |                  |
| Waist          | Back & Arm     | Reset Flow             | close         | Basic         | Waist         | Reset Flow    |                  |
| AN.S           | kano.k         | Naco                   |               | 未定            | AN.S          | AN.S          |                  |
| 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    |
| Animal Stretch | jump to burn   | Hip & Leg              |               | Back & Arm    | Basic         | Back & Spine  |                  |
| Naco           | Naco           | kano.k                 |               | Himeno.s      | 未定            | Naco          |                  |

pilatesK 大宮店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

| 06/25            | 06/26          | 06/27           | 06/28                  | 06/29           | 06/30                  |
|------------------|----------------|-----------------|------------------------|-----------------|------------------------|
| 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          |
| Back & Arm       | Animal Stretch | Back & Spine    | Pilates Cardio         |                 | Back & Arm             |
| Himeno.s         | Naco           | AN.S            | Naco                   |                 | Himeno.s               |
| 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00   | 12:30 ~ 13:30          |                 | 12:00 ~ 13:00          |
| Basic            | Back & Arm     | Basic           | Pilates Barre          |                 | Basic                  |
| Nagisa.T         | Himeno.s       | 未定              | Himeno.s               |                 | Nagisa.T               |
| 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30   | 14:30 ~ 15:30          |                 | 13:30 ~ 14:30          |
| Pilates Barre    | Pre Basic      | Pilates Workout | Reset Flow             |                 | Stretch & Conditioning |
| Himeno.s         | Naco           | Nagisa.T        | Naco                   |                 | Himeno.s               |
| close            | close          | 15:00 ~ 16:00   | 16:30 ~ 17:30          | close           | close                  |
|                  |                | Waist           | Stretch & Conditioning |                 |                        |
|                  |                | AN.S            | Himeno.s               |                 |                        |
|                  |                | 16:30 ~ 17:30   |                        |                 |                        |
| Basic            |                |                 |                        |                 |                        |
| AN.S             |                |                 |                        |                 |                        |
| 18:00 ~ 19:00    |                |                 |                        |                 |                        |
| Release&Strength |                |                 |                        |                 |                        |
| Nagisa.T         |                |                 |                        |                 |                        |
| 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00  | close           | 18:00 ~ 19:00          | 18:00 ~ 19:00   |                        |
| Basic            | Back & Arm     |                 | Hip Punch              |                 |                        |
| Nagisa.T         | Nagisa.T       |                 | Nagisa.T               |                 |                        |
| 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30  |                 | 19:30 ~ 20:30          | Pilates Workout |                        |
| Animal Stretch   | Pilates Barre  |                 | AN.S                   |                 |                        |
| Naco             | Himeno.s       |                 | 21:00 ~ 22:00          |                 |                        |
| 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00  |                 | Waist                  |                 |                        |
| Hip Punch        | Basic          |                 | Miyu.M                 |                 |                        |
| Naco             | Nagisa.T       |                 |                        |                 |                        |

👉 : 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。