

pilatesK 大宮店

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2026/06/10 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	close	close	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
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	close	close	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

2026/06/10 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	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			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
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	Momoka.Y	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	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	
Animal Stretch	Pilates Barre			Pilates Workout	
Naco	Himeno.s			AN.S	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Hip Punch	Basic			Waist	
Naco	Nagisa.T			Miyu.M	

👉 : 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。