

pilatesK 大宮店		【 07/01 ~ 07/08 】					スケジュール		2026/07/21	更新					
07/01		07/02		07/03		07/04		07/05		07/06		07/07		07/08	
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	
Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱		Hip Punch		Basic 🌱		Pilates Workout				Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	
Himeno.s		Erika.R		arisa.O		Erika.R		Nagisa.T				kano.k		kano.k	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🌱		Animal Stretch		Back & Arm 🌱		Reset Flow		Back & Arm 🌱				Basic 🌱		Hip Punch	
kano.k		Naco		Himeno.s		AN.S		Nagisa.T				Erika.R		Nagisa.T	
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	
Basic 🌱		Advance		Body Balance		Power up Control		Basic 🌱				Back & Arm 🌱		Waist 🌱	
Himeno.s		AN.S		arisa.O		Nagisa.T		Erika.R				kano.k		kano.k	
close		close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close		close	
						Pre Basic 🌱		Shape up waist							
						Himeno.s		Nagisa.T							
						16:30 ~ 17:30		close							
						Body Balance									
						AN.S									
						18:00 ~ 19:00									
Hip & Leg 🌱		close													
Nagisa.T															
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00									
Shape up waist				Pre Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱									
Nagisa.T				Nagisa.T		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			
Animal Stretch		Waist 🌱		Basic 🌱		close		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱					
Naco		kano.k		Erika.R				Erika.R		Nagisa.T					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Back & Arm 🌱		Hip Punch		Pilates Workout				Beauty Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱					
Nagisa.T		Nagisa.T		AN.S				Himeno.s		Himeno.s					

pilatesK 大宮店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール			
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist 🍌	Power up Control	Advance	Hip Punch	Basic 🍌	Shape up waist	Reset Flow	Back & Arm 🍌
kano.k	Nagisa.T	Naco	Nagisa.T	Erika.R	Naco	Naco	Himeno.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	12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Advance	Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌	Power up Control
Himeno.s	Erika.R	kano.k	Himeno.s	Naco	Himeno.s	kano.k	Naco
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	13:30 ~ 14:30
Body Balance	Hip Punch	Basic 🍌	Power up Control	Animal Stretch	Basic 🍌	Shape up waist	Pre Basic 🍌
Nagisa.T	Naco	Erika.R	Nagisa.T	Naco	Naco	Naco	Himeno.s
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close
		Pilates Workout	Basic 🍌				
		arisa.O	Erika.R				
		16:30 ~ 17:30	close				
		Waist 🍌					
		kano.k					
		18:00 ~ 19:00					
Body Balance							
arisa.O							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip Punch	Back & Arm 🍌			Pilates Workout	Waist 🍌	Basic 🍌	
Naco	Himeno.s			kano.k	AN.S	AN.S	Erika.R
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Reset Flow	Pilates Workout			Beauty Conditioning 🍌	Pre Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Animal Stretch
Naco	Naco			Himeno.s	Himeno.s	kano.k	Naco
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Hip & Leg 🍌	Body Balance			Basic 🍌	Hip & Leg 🍌
Erika.R	Himeno.s			kano.k	AN.S	AN.S	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。

pilatesK 大宮店		【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール						2026/07/21 更新
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24	
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	
Reset Flow	Pilates Workout	Basic 🌱	Power up Control	Hip Punch	Animal Stretch	Basic 🌱	Waist 🌱	
AN.S	Naco	Erika.R	Nagisa.T	Naco	Naco	Erika.R	kano.k	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Body Balance	Basic 🌱	Reset Flow	Waist 🌱	Body Balance	Basic 🌱	
Himeno.s	kano.k	AN.S	Erika.R	AN.S	AN.S	AN.S	Erika.R	
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	
Advance	Shape up waist	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Hip Punch	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	
AN.S	Nagisa.T	Erika.R	kano.k	Naco	Naco	Erika.R	kano.k	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close	close	close	
	Animal Stretch	Pilates Workout	Shape up waist					
	Naco	AN.S	Nagisa.T					
	16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30					
	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱					
	kano.k		Erika.R					
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
	Power up Control		Back & Arm 🌱					
	Nagisa.T		kano.k					
18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist 🌱				Body Balance	Basic 🌱	Shape up waist	Power up Control	
Chihiro.k				Nagisa.T	Erika.R	Naco	Naco	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip Punch				Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Advance	Basic 🌱	
Nagisa.T				Miyu.M	kano.k	AN.S	Erika.R	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic 🌱				Back & Arm 🌱	Power up Control	Pre Basic 🌱	Animal Stretch	
Erika.R				Nagisa.T	Nagisa.T	Naco	Naco	

pilatesK 大宮店		【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール				
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
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
Shape up waist	Body Balance	Basic 🌱	Waist 🌱	Power up Control	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱
Nagisa.T	arisa.O	kanna.w	AN.S	Naco	kano.k	Erika.R
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Reset Flow	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Hip Punch	Animal Stretch	Basic 🌱	Waist 🌱
AN.S	Chihiro.k	kano.k	Nagisa.T	Naco	Erika.R	Erika.R
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
Basic 🌱	Hip Punch	Pilates Workout	Reset Flow	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Advance
kanna.w	arisa.O	Nagisa.T	AN.S	Erika.R	kano.k	AN.S
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close
Body Balance	Waist 🌱					
Nagisa.T	Chihiro.k					
16:30 ~ 17:30						
Back & Arm 🌱						
kano.k						
18:00 ~ 19:00						
Advance						
AN.S						
close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Advance	Pilates Workout	Pre Basic 🌱
		Erika.R	kano.k	AN.S	Miharu.K	Nagisa.T
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Body Balance	Shape up waist	Basic 🌱	Waist 🌱	Reset Flow
		AN.S	Nagisa.T	kanna.w	kano.k	AN.S
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
		Reset Flow	Basic 🌱	Body Balance	Advance	Shape up waist
		AN.S	kanna.w	AN.S	Miharu.K	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時間前を切つて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。