

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	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	Animal Stretch	Back & Arm	Reset Flow	Back & Arm		Advance	Hip Punch
kano.k	Naco	Himeno.s	AN.S	Himeno.s		AN.S	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				
Body Balance							
AN.S							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Pre Basic	Beauty Conditioning				Reset Flow	Body Balance
Nagisa.T	Nagisa.T	Himeno.s				AN.S	AN.S
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Animal Stretch	Waist	Basic				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	Advance
Nagisa.T	Nagisa.T	AN.S				Himeno.s	AN.S

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	AN.S	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	AN.S	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
AN.S	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					
Waist							
AN.S							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip Punch	Back & Arm					Waist	Basic
Nagisa.T	Himeno.s					AN.S	Erika.R
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Reset Flow	Pilates Workout					Back & Arm	Animal Stretch
Naco	Naco					kano.k	Naco
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Beauty Conditioning					Basic	Hip & Leg
Erika.R	Himeno.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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/11 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 AN.S	Pilates Workout Naco	Basic Erika.R	Power up Control Nagisa.T	Hip Punch Naco	Animal Stretch Naco	Basic Erika.R	Waist 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 Himeno.s	Back & Arm kano.k	Body Balance AN.S	Basic Erika.R	Reset Flow AN.S	Waist AN.S	Body Balance AN.S	Basic 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 AN.S	Shape up waist Nagisa.T	Basic Erika.R	Hip & Leg kano.k	Pre Basic Naco	Hip Punch Naco	Waist Erika.R	Hip & Leg kano.k
close	15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Naco	close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Nagisa.T	close	close	close	close
	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg kano.k		16:30 ~ 17:30 Basic Erika.R				
	18:00 ~ 19:00 Power up Control Nagisa.T		18:00 ~ 19:00 Back & Arm kano.k				
18:00 ~ 19:00 Waist Chihiro.k	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Body Balance Nagisa.T	18:00 ~ 19:00 Basic Erika.R	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Naco	18:00 ~ 19:00 Power up Control Naco
19:30 ~ 20:30 Hip Punch Nagisa.T				19:30 ~ 20:30 Waist Miyu.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg kano.k	19:30 ~ 20:30 Advance AN.S	19:30 ~ 20:30 Basic Erika.R
21:00 ~ 22:00 Basic Erika.R				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Nagisa.T	21:00 ~ 22:00 Power up Control Nagisa.T	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Naco	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch 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 Nagisa.T	Body Balance arisa.O	Basic 未確定	Waist AN.S	Power up Control Naco	Hip & Leg kano.k	Basic Erika.R
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
Reset Flow AN.S	Basic Chihiro.k	Hip & Leg kano.k	Hip Punch Nagisa.T	Animal Stretch Naco	Basic Erika.R	Waist AN.S
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 未確定	Hip Punch arisa.O	Pilates Workout Nagisa.T	Reset Flow AN.S	Basic Erika.R	Back & Arm kano.k	Advance AN.S
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close
Body Balance Nagisa.T	Waist Chihiro.k					
16:30 ~ 17:30 Back & Arm kano.k						
18:00 ~ 19:00 Advance AN.S						
close	close	18:00 ~ 19:00 Basic Erika.R	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg kano.k	18:00 ~ 19:00 Advance AN.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Miharu.K	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Nagisa.T
		19:30 ~ 20:30 Body Balance AN.S	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Nagisa.T	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定	19:30 ~ 20:30 Waist kano.k	19:30 ~ 20:30 Reset Flow AN.S
		21:00 ~ 22:00 Reset Flow AN.S	21:00 ~ 22:00 Basic 未確定	21:00 ~ 22:00 Body Balance AN.S	21:00 ~ 22:00 Advance Miharu.K	21:00 ~ 22:00 Shape up waist 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。