

pilatesK 大宮店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/16 更新
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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 & Arm 🌿	Power up Control	Basic 🌿	Hip Punch	Pilates Workout	
Shiika.M	Naco		Naco	Naco	Erika.R	Nagisa.T	Naco	
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	
Shape up waist	Hip & Leg 🌿		Body Balance	Waist 🌿	Advance	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	
Nagisa.T	KALi		natuki.s	Erika.R	AN.S	Nagisa.T	kanna.w	
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	
Beauty Conditioning 🌿	Power up Control		Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Body Balance	Basic 🌿	Reset Flow	
Shiika.M	Naco		Naco	Naco	AN.S	kanna.w	AN.S	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	
Pilates Workout	Shape up waist						Hip & Leg 🌿	
AN.S	KALi						Naco	
16:30 ~ 17:30	close						16:30 ~ 17:30	
Basic 🌿							Body Balance	
kanna.w							AN.S	
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00	
Reset Flow		Basic 🌿						
AN.S		kanna.w						
close	close	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Basic 🌿	Body Balance	Hip & Leg 🌿	Pilates Workout			
		kanna.w	Kaoru.H	Nagisa.T	arisa.O			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Hip Punch	Basic 🌿	Animal Stretch	Waist 🌿			
		Nagisa.T	kanna.w	Nagisa.T	Erika.R			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Power up Control	Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿	Pre Basic 🌿					
Nagisa.T	Kaoru.H	Erika.R	arisa.O					

pilatesK 大宮店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール						
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
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 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Pilates Workout	Hip & Leg 🌿	Advance	Power up Control	Hip Punch	Pre Basic 🌿	
Shiika.M	Himeno.s	AN.S	Naco	AN.S	Nagisa.T	Naco	Momoka.Y	
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	
Pilates Workout	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Power up Control	Animal Stretch	Basic 🌿	Advance	Shape up waist	
AN.S	kanna.w	Nagisa.T	Naco	Naco	kanna.w	AN.S	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	
Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	Body Balance	Waist 🌿	Pilates Workout	Hip Punch	Basic 🌿	Reset Flow	
Shiika.M	Himeno.s	AN.S	Erika.R	AN.S	Nagisa.T	Erika.R	Momoka.Y	
16:30 ~ 17:30	close	15:00 ~ 16:00	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Advance		Basic 🌿				Animal Stretch	Hip & Leg 🌿	
AN.S		kanna.w				Naco	Nagisa.T	
close		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30	close	close
		Shape up waist				Waist 🌿		
		Nagisa.T				Erika.R		
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		
		Basic 🌿				Body Balance		
		kanna.w				AN.S		
18:00 ~ 19:00		close				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Power up Control	Animal Stretch		Waist 🌿	Basic 🌿				
Nagisa.T	Nagisa.T		natuki.s	kanna.w				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Waist 🌿	Reset Flow		Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿				
Erika.R	AN.S		Naco	Naco				
21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close		
Hip Punch		Pre Basic 🌿	Body Balance	Shape up waist				
Nagisa.T		Nagisa.T	natuki.s	Naco				

🌿：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。

pilatesK 大宮店		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/07/16 更新							
08/17		08/18		08/19		08/20		08/21		08/22		08/23		08/24	
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	
Reset Flow		Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Waist 🌱		Pilates Workout		Basic 🌱		Shape up waist		Pre Basic 🌱	
Naco		Erika.R		Naco		Erika.R		Nagisa.T		kanna.w		Naco		Nagisa.T	
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		12:00 ~ 13:00	
Body Balance		Hip Punch		Basic 🌱		Power up Control		Waist 🌱		Shape up waist		Beauty Conditioning 🌱		Reset Flow	
AN.S		kano.k		kanna.w		Nagisa.T		Erika.R		Nagisa.T		Kaoru.H		AN.S	
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	
Pre Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Shape up waist		Basic 🌱		Animal Stretch		Power up Control		Pilates Workout		Hip & Leg 🌱	
Naco		kano.k		Naco		Erika.R		Nagisa.T		Naco		Naco		Nagisa.T	
close	close	close	close	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close	close	
									Hip & Leg 🌱		Basic 🌱				
									Nagisa.T		AN.S				
									16:30 ~ 17:30						
									Animal Stretch						
									Naco						
									18:00 ~ 19:00						
Basic 🌱															
kanna.w															
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00			
Waist 🌱		Power up Control		Reset Flow		Body Balance		Hip Punch				Advance			
Erika.R		Naco		AN.S		AN.S		arisa.O				AN.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			
Advance		Basic 🌱		Animal Stretch		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱				Basic 🌱			
AN.S		Erika.R		Naco		Nagisa.T		kanna.w				kanna.w			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Pilates Workout		Advance		Back & Arm 🌱		Body Balance					
Erika.R		Naco		AN.S		AN.S		arisa.O				AN.S			

pilatesK 大宮店		【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール					
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
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	
Waist 🌱	Animal Stretch	Hip Punch	Back & Arm 🌱	Pilates Workout	Waist 🌱	Reset Flow	
Momoka.Y	Nagisa.T	kano.k	Shiika.M	AN.S	Erika.R	Momoka.Y	
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	
Basic 🌱	Body Balance	Basic 🌱	Hip Punch	Basic 🌱	Power up Control	Basic 🌱	
kanna.w	AN.S	Erika.R	Nagisa.T	Erika.R	Naco	kanna.w	
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	
Advance	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	Waist 🌱	
AN.S	Nagisa.T	kano.k	Shiika.M	Naco	Erika.R	Momoka.Y	
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	
				Body Balance	Hip Punch		
				AN.S	Naco		
				16:30 ~ 17:30			
				Waist 🌱			
				Erika.R			
				18:00 ~ 19:00			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00		
Body Balance	Basic 🌱	Reset Flow	Shape up waist		Pilates Workout		
AN.S	kanna.w	AN.S	Nagisa.T		AN.S		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Reset Flow	Power up Control	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱		
AN.S	Naco	kanna.w	Nagisa.T		Nagisa.T		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Basic 🌱	Waist 🌱	Body Balance	Basic 🌱		Advance		
kanna.w	Erika.R	AN.S	kanna.w		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。