

pilatesK 大宮店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/14 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	15:00 ~ 16:00				
Pilates Workout	Shape up waist						Hip & Leg 🌿					
AN.S	KALi						Naco					
16:30 ~ 17:30	close						16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
Basic 🌿							Body Balance					
kanna.w							AN.S					
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00	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	18:00 ~ 19:00	close
								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	
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	
				Shape up waist								Waist 🌿			
				Nagisa.T								Erika.R			
				18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00			
				Basic 🌿								Body Balance			
				kanna.w								AN.S			
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		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		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						2026/07/14 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		Pre Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	
Naco		kano.k		Naco		Erika.R		Nagisa.T		Naco		Naco		Nagisa.T	
close	close	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	close
							Hip & Leg 🌱		Pilates Workout						
							Nagisa.T		AN.S						
							16:30 ~ 17:30								
							Animal Stretch								
							Naco								
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		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		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	close		
				Waist 🌱			
				Erika.R			
				18:00 ~ 19:00			
Back & Arm 🌱							
Naco							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	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	close	close	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時間前迄を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。