

pilatesK 大宮店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/08 更新							
09/01		09/02		09/03		09/04		09/05		09/06		09/07		09/08	
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 & Arm 🌱		Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱		Shape up waist		Hip & Leg 🌱		Body Balance		Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	
Shiika.M		kanna.w		Nagisa.T		Nagisa.T		Nagisa.T		AN.S		Erika.R		KALi	
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	
Basic 🌱		Waist 🌱		Hip & Leg 🌱		Advance		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		Pilates Workout	
kanna.w		Erika.R		Nagisa.T		Naco		kanna.w		Naco		kanna.w		AN.S	
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	
Beauty Conditioning 🌱		Advance		Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Hip Punch		Style up Pilates		Animal Stretch		Shape up waist	
Shiika.M		Naco		kanna.w		Naco		arisa.O		AN.S		Nagisa.T		KALi	
close		close		close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close		close	
								Pilates Workout		Animal Stretch					
								Nagisa.T		Naco					
								16:30 ~ 17:30							
								Basic 🌱							
								kanna.w							
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	
Hip Punch		Pre Basic 🌱		Waist 🌱		Basic 🌱		close		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Nagisa.T		Naco		Erika.R		Erika.R						Back & Arm 🌱		Body Balance	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						Nagisa.T		AN.S	
Basic 🌱		Waist 🌱		Animal Stretch		Hip Punch						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
kanna.w		Erika.R		Nagisa.T		Naco						Waist 🌱		Style up Pilates	
												Erika.R		AN.S	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close		close		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Shape up waist		Animal Stretch		Basic 🌱		Waist 🌱						Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱	
Nagisa.T		Naco		Erika.R		Erika.R						Nagisa.T		kanna.w	

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

🌱：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		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/08 更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
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	
Style up Pilates	Shape up waist	Basic 🌱	Animal Stretch	Basic 🌱	Waist 🌱	Hip Punch	Basic 🌱	
AN.S	Nagisa.T	kanna.w	Kaoru.H	kanna.w	Erika.R	Naco	Erika.R	
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	
Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Pilates Workout	Pre Basic 🌱	Style up Pilates	Pilates Workout	Reset Flow	Shape up waist	
Nagisa.T	Nagisa.T	AN.S	Naco	AN.S	arisa.O	AN.S	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	
Pilates Workout	Basic 🌱	Reset Flow	Beauty Conditioning 🌱	Hip Punch	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	
AN.S	kanna.w	Naco	Kaoru.H	Nagisa.T	Erika.R	Naco	Naco	
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	
		Advance	Shape up waist	Body Balance	Animal Stretch	Basic 🌱		
		AN.S	Naco	AN.S	Nagisa.T	kanna.w		
		16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Body Balance		
		Naco		kanna.w	arisa.O	AN.S		
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Basic 🌱		
		kanna.w		Nagisa.T	Nagisa.T	kanna.w		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌱	Animal Stretch						Hip Punch	
kanna.w	Naco						kano.k	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	
Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱						Pilates Workout	
Nagisa.T	Naco						AN.S	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
Hip Punch	Basic 🌱						Back & Arm 🌱	
Nagisa.T	kanna.w						kano.k	

pilatesK 大宮店		【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール			
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
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
Back & Arm 🌱	Style up Pilates	Back & Arm 🌱	Animal Stretch	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱
Nagisa.T	AN.S	Nagisa.T	Nagisa.T	Erika.R	Naco
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Reset Flow	Waist 🌱	Reset Flow	Basic 🌱
kanna.w	Naco	Momoka.Y	Erika.R	AN.S	kanna.w
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Shape up waist	Waist 🌱	Pilates Workout	Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Reset Flow
Nagisa.T	Erika.R	Nagisa.T	Nagisa.T	Erika.R	Naco
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close
	Reset Flow	Pre Basic 🌱			
	AN.S	Momoka.Y			
	16:30 ~ 17:30				
	Basic 🌱				
	Erika.R				
	18:00 ~ 19:00				
	Animal Stretch				
Naco					
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Body Balance			Advance	Body Balance	Pilates Workout
AN.S			AN.S	AN.S	AN.S
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist 🌱			Basic 🌱	Style up Pilates	Beauty Conditioning 🌱
Erika.R			Erika.R	AN.S	Nagisa.T
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Reset Flow			Body Balance	Basic 🌱	Advance
AN.S			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。