

pilatesK 大宮店		【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール						2026/09/13 更新
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08	
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	
Pre Basic 🌱	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Pilates Cardio	Waist 🌱	
Naco	arisa.O	Naco	Nagisa.T	kanna.w	arisa.O	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	
Back & Arm 🌱	Style up Pilates	Back & Spine	Basic 🌱	Pilates Barre	Release&Strength	Waist 🌱	jump to burn	
kanna.w	AN.S	AN.S	kanna.w	AN.S	Nagisa.T	Erika.R	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	
Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	
Naco	arisa.O	Erika.R	Nagisa.T	kanna.w	arisa.O	Naco	Erika.R	
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	
		jump to burn	Back & Arm 🌱					
		Naco	kanna.w					
		16:30 ~ 17:30	close					
		Advance						
		AN.S						
		18:00 ~ 19:00						
		Waist 🌱						
		Erika.R						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱			Basic 🌱	jump to burn	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	
Nagisa.T	Nagisa.T			Erika.R	AN.S	Nagisa.T	Nagisa.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🌱	Shape up waist			Waist 🌱	Basic 🌱	Advance	Pilates Cardio	
Erika.R	Nagisa.T			Erika.R	kanna.w	AN.S	Naco	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Release&Strength	Back & Arm 🌱			Style up Pilates	Back & Spine	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
Nagisa.T	kanna.w			AN.S	AN.S	kanna.w	Nagisa.T	

pilatesK 大宮店		【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール					
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
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
Pre Basic 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	jump to burn	Beauty Conditioning 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱	Release&Strength
Nagisa.T	Naco	Erika.R	AN.S	Nagisa.T	Nagisa.T	kanna.w	Nagisa.T
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
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Spine	Pre Basic 🌱
kanna.w	kanna.w	arisa.O	kanna.w	Erika.R	Erika.R	AN.S	Nagisa.T
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
Beauty Conditioning 🌱	jump to burn	Waist 🌱	Release&Strength	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Style up Pilates	Back & Arm 🌱
Nagisa.T	AN.S	Erika.R	Naco	Nagisa.T	Nagisa.T	AN.S	kanna.w
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close	close	close
	Back & Arm 🌱	Back & Spine	Pilates Barre				
	kanna.w	arisa.O	AN.S				
	16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30				
	Pilates Barre		Back & Arm 🌱				
	AN.S		kanna.w				
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
	Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱				
	Naco		Naco				
18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre				Back & Arm 🌱	jump to burn	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱
AN.S				kanna.w	Naco	Naco	Erika.R
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist 🌱				Pilates Barre	Waist 🌱	Basic 🌱	jump to burn
Erika.R				AN.S	Erika.R	Erika.R	Naco
21:00 ~ 22:00	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Style up Pilates				Advance	Back & Spine	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱
AN.S				AN.S	Naco	Naco	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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/13 更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
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	Pilates Cardio	Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Advance	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	
AN.S	Nagisa.T	kanna.w	Erika.R	Erika.R	AN.S	Erika.R	kanna.w	
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	12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🌱	Advance	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	jump to burn	Waist 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio	
Nagisa.T	Miharu.K	Erika.R	kanna.w	AN.S	Erika.R	Erika.R	Naco	
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	13:30 ~ 14:30	
Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Spine	Release&Strength	Hip & Leg 🌱	
kanna.w	Nagisa.T	kanna.w	Erika.R	Erika.R	AN.S	Nagisa.T	Nagisa.T	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	
jump to burn	Pilates Barre						Basic 🌱	
AN.S	Miharu.K						kanna.w	
16:30 ~ 17:30	close						16:30 ~ 17:30	
Pre Basic 🌱							Shape up waist	
Nagisa.T							Naco	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00						
Back & Arm 🌱		Beauty Conditioning 🌱						
kanna.w		Nagisa.T	close					
close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Hip & Leg 🌱		Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio	
		kano.k		Karin.M	kanna.w	kanna.w	Naco	
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Style up Pilates	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	
		Erika.R		kanna.w	AN.S	Nagisa.T	Nagisa.T	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	jump to burn	Shape up waist				
kano.k	Karin.M	kanna.w	Naco	Naco				

pilatesK 大宮店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール								
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31				
日	月	火	水	木	金	土				
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				
Advance		Basic 🌱	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱				
AN.S		Erika.R	Nagisa.T	Karin.M	Erika.R	Erika.R				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Back & Arm 🌱		Shape up waist	Basic 🌱	Style up Pilates	Pilates Cardio	Pre Basic 🌱				
kanna.w		Naco	kanna.w	AN.S	Nagisa.T	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				
Basic 🌱		Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Advance	Waist 🌱	Release&Strength				
Erika.R		Erika.R	Nagisa.T	Karin.M	Erika.R	Naco				
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00			
jump to burn							Style up Pilates			
AN.S							AN.S			
close							16:30 ~ 17:30	Basic 🌱		
							Erika.R			
							18:00 ~ 19:00	jump to burn		
							AN.S			
	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
	Advance						jump to burn	Hip & Leg 🌱	Back & Spine	
AN.S	Naco						Naco	AN.S		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	jump to burn	Beauty Conditioning 🌱							
Naco	kanna.w	AN.S	Nagisa.T							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close					
Back & Spine	Pre Basic 🌱	Shape up waist	Pilates Barre							
AN.S	Naco	Naco	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。