pilatesK　大宮店　【 11/01 ～ 11/08 】 スケジュール

2026/11/04 更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 kanna.w	10:30 ～ 11:30 Advance AN.S	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre Naco	10:30 ～ 11:30 Shape up waist natsuki.s	10:30 ～ 11:30 Release&Strength mami.M	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 kanna.w	10:30 ～ 11:30 Back＆Spine Naco	10:30 ～ 11:30 Advance Naco
12:30 ～ 13:30 Pilates Cardio arisa.O	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Erika.R	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Erika.R	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 kanna.w	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 kanna.w	12:00 ～ 13:00 jump to burn AN.S	12:00 ～ 13:00 Shape up waist Nagisa.T	12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning 🔰 kano.k
14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 kanna.w	13:30 ～ 14:30 jump to burn AN.S	13:30 ～ 14:30 Style up Pilates natsuki.s	13:30 ～ 14:30 Release&Strength natsuki.s	13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 mami.M	13:30 ～ 14:30 Back＆Spine AN.S	13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning 🔰 kano.k	14:30 ～ 15:30 jump to burn Naco
16:30 ～ 17:30 Back＆Spine arisa.O	close	15:00 ～ 16:00 Shape up waist Naco	close	close	close	15:00 ～ 16:00 Pilates Cardio Naco	16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg 🔰 kano.k
close		16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg 🔰 Naco				16:30 ～ 17:30 Pre Basic 🔰 Nagisa.T	close
		18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio natsuki.s				18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 kano.k	
	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 kanna.w	close	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Naco	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 Nagisa.T	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Erika.R	close	
	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Erika.R		19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 kanna.w	19:30 ～ 20:30 Style up Pilates AN.S	19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio Nagisa.T		
	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 kanna.w		21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Erika.R	21:00 ～ 22:00 Shape up waist Nagisa.T	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Erika.R		

pilatesK　大宮店　【 11/09 ～ 11/16 】 スケジュール

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Erika.R	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Erika.R	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Erika.R	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio arisa.O	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 kanna.w	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 kanna.w	10:30 ～ 11:30 Back＆Spine Naco	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Nagisa.T
12:00 ～ 13:00 Style up Pilates AN.S	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 kanna.w	12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio Nagisa.T	12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 Nagisa.T	12:00 ～ 13:00 Shape up waist Naco	12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 mami.M	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Erika.R	12:00 ～ 13:00 Pilates Barre AN.S
13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Erika.R	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Erika.R	13:30 ～ 14:30 Pilates Barre AN.S	13:30 ～ 14:30 Back＆Spine arisa.O	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 kanna.w	13:30 ～ 14:30 jump to burn AN.S	14:30 ～ 15:30 Style up Pilates Chihiro.K	13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning 🔰 Nagisa.T
close	close	close	close	close	15:00 ～ 16:00 Back＆Arm 🔰 kanna.w	16:30 ～ 17:30 Pilates Cardio Naco	close
					16:30 ～ 17:30 Advance AN.S		
					18:00 ～ 19:00 Release&Strength mami.M		
18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 kanna.w	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 KAI.i	18:00 ～ 19:00 Back＆Spine AN.S	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Erika.R	18:00 ～ 19:00 jump to burn Noa.m	close	close	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 kanna.w
19:30 ～ 20:30 Pilates Barre AN.S	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 kanna.w	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 kanna.w	19:30 ～ 20:30 Release&Strength Nagisa.T	19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Naco			19:30 ～ 20:30 Advance AN.S
21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 kanna.w	21:00 ～ 22:00 Shape up waist KAI.i	21:00 ～ 22:00 jump to burn Naco	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Erika.R	21:00 ～ 22:00 Advance Noa.m			21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 kanna.w

🔰：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　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール

2026/11/04　更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 kanna.w	10:30 ～ 11:30 jump to burn AN.S	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Maako.M	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Erika.R	10:30 ～ 11:30 Shape up waist KAI.i	10:30 ～ 11:30 Release&Strength Nagisa.T	10:30 ～ 11:30 jump to burn AN.S	10:30 ～ 11:30 Back＆Spine Naco
12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Erika.R	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Erika.R	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 kanna.w	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 kanna.w	12:00 ～ 13:00 jump to burn AN.S	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 Erika.R	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 kanna.w	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Erika.R
13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 kanna.w	13:30 ～ 14:30 Advance AN.S	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Maako.M	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Erika.R	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 kanna.w	14:30 ～ 15:30 Pilates Cardio Nagisa.T	13:30 ～ 14:30 Shape up waist Nagisa.T	13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio Naco
close	close	close	close	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 Naco 16:30 ～ 17:30 Back＆Arm 🔰 kanna.w 18:00 ～ 19:00 Advance Naco	16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 Erika.R close	15:00 ～ 16:00 Back＆Arm 🔰 kanna.w 16:30 ～ 17:30 Style up Pilates AN.S 18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 Nagisa.T	close
18:00 ～ 19:00 Pilates Barre AN.S	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 Nagisa.T	18:00 ～ 19:00 Back＆Spine AN.S	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 mami.M	close	close	close	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Maako.M
19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Erika.R	19:30 ～ 20:30 Pilates Barre Naco	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Erika.R	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 kanna.w				19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Erika.R
21:00 ～ 22:00 Style up Pilates AN.S	21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio Nagisa.T	21:00 ～ 22:00 Advance AN.S	21:00 ～ 22:00 Release&Strength mami.M				21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Maako.M

pilatesK　大宮店　【　11/25　～　】　スケジュール

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 kanna.w	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 kanna.w	10:30 ～ 11:30 Back＆Spine AN.S	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Erika.R	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Nagisa.T	
12:00 ～ 13:00 jump to burn AN.S	12:00 ～ 13:00 Pilates Barre Naco	12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 Nagisa.T	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 kanna.w	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Erika.R	
13:30 ～ 14:30 Shape up waist Naco	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 kanna.w	13:30 ～ 14:30 Style up Pilates AN.S	13:30 ～ 14:30 Pilates Barre Naco	14:30 ～ 15:30 Beauty Conditioning 🔰 Nagisa.T	
close	close	close	15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 Erika.R 16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 kanna.w 18:00 ～ 19:00 jump to burn Naco	16:30 ～ 17:30 Back＆Spine AN.S close	close
18:00 ～ 19:00 Style up Pilates Chihiro.K	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Erika.R	18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio natsuki.s	close		
19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Erika.R	19:30 ～ 20:30 jump to burn Naco	19:30 ～ 20:30 Release&Strength Nagisa.T			
21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 Chihiro.K	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Erika.R	21:00 ～ 22:00 Shape up waist natsuki.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時間前を切っ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。