

| pilatesK 大宮店   |               | 【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール |                  |                  |               |                       |                       | 2026/10/10 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  | 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 🍌   | Advance       | Pilates Barre            | Shape up waist   | Release&Strength | Basic 🍌       | Back & Spine          | Advance               |               |
| kanna.w        | AN.S          | Naco                     | natsuki.s        | mami.M           | kanna.w       | Naco                  | Naco                  |               |
| 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 Cardio | Hip & Leg 🍌   | Waist 🍌                  | Basic 🍌          | Back & Arm 🍌     | jump to burn  | Shape up waist        | Beauty Conditioning 🍌 |               |
| arisa.O        | Erika.R       | Erika.R                  | kanna.w          | kanna.w          | AN.S          | Nagisa.T              | kano.k                |               |
| 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         |               |
| Basic 🍌        | jump to burn  | Style up Pilates         | Release&Strength | Pre Basic 🍌      | Back & Spine  | Beauty Conditioning 🍌 | jump to burn          |               |
| kanna.w        | AN.S          | natsuki.s                | natsuki.s        | mami.M           | AN.S          | kano.k                | Naco                  |               |
| 16:30 ~ 17:30  | close         | 15:00 ~ 16:00            | close            | close            | close         | 15:00 ~ 16:00         | 16:30 ~ 17:30         |               |
| Back & Spine   |               | Shape up waist           |                  |                  |               | Pilates Cardio        | Hip & Leg 🍌           |               |
| arisa.O        |               | Naco                     |                  |                  |               | Naco                  | kano.k                |               |
| close          |               | 16:30 ~ 17:30            |                  |                  |               | 16:30 ~ 17:30         | close                 |               |
|                |               | Hip & Leg 🍌              |                  |                  |               | Pre Basic 🍌           |                       |               |
|                |               | Erika.R                  |                  |                  |               | Nagisa.T              |                       |               |
|                |               | 18:00 ~ 19:00            |                  |                  |               | 18:00 ~ 19:00         |                       |               |
|                |               | Pilates Cardio           |                  |                  |               | Hip & Leg 🍌           |                       |               |
|                |               | natsuki.s                |                  |                  |               | kano.k                |                       |               |
|                |               | 18:00 ~ 19:00            |                  |                  |               | close                 |                       |               |
| Basic 🍌        |               |                          |                  |                  |               |                       |                       |               |
| kanna.w        |               |                          |                  |                  |               |                       |                       |               |
| 19:30 ~ 20:30  |               |                          |                  |                  |               |                       |                       |               |
| Waist 🍌        |               |                          |                  |                  |               |                       |                       |               |
| Erika.R        |               |                          |                  |                  |               |                       |                       |               |
| 21:00 ~ 22:00  |               |                          |                  |                  |               |                       |                       |               |
| Back & Arm 🍌   |               |                          |                  |                  |               |                       |                       |               |
| kanna.w        |               |                          |                  |                  |               |                       |                       |               |

| 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    | 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         |
| Hip & Leg 🌟      | Basic 🌟        | Waist 🌟                  | Pilates Cardio        | Back & Arm 🌟   | Basic 🌟       | Back & Spine     | Pre Basic 🌟           |
| Erika.R          | Erika.R        | Erika.R                  | arisa.O               | kanna.w        | 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         |
| Style up Pilates | Back & Arm 🌟   | Pilates Cardio           | Beauty Conditioning 🌟 | Shape up waist | Pre Basic 🌟   | Waist 🌟          | Pilates Barre         |
| AN.S             | kanna.w        | Nagisa.T                 | Nagisa.T              | Naco           | mami.M        | Erika.R          | 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         |
| Basic 🌟          | Waist 🌟        | Pilates Barre            | Back & Spine          | Basic 🌟        | jump to burn  | Style up Pilates | Beauty Conditioning 🌟 |
| Erika.R          | Erika.R        | AN.S                     | arisa.O               | kanna.w        | AN.S          | Chihiro.K        | Nagisa.T              |
| close            | close          | close                    | close                 | close          | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30    | close                 |
|                  |                |                          |                       |                | Back & Arm 🌟  | Pilates Cardio   |                       |
|                  |                |                          |                       |                | kanna.w       | Naco             |                       |
|                  |                |                          |                       |                | 16:30 ~ 17:30 |                  |                       |
|                  |                |                          |                       |                | Advance       |                  |                       |
|                  |                |                          |                       |                | AN.S          |                  |                       |
|                  |                |                          |                       |                | 18:00 ~ 19:00 | Release&Strength |                       |
| mami.M           |                |                          |                       |                |               |                  |                       |
| 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    |                       |
| Back & Arm 🌟     | Pre Basic 🌟    | Back & Spine             | Hip & Leg 🌟           | jump to burn   |               | Basic 🌟          |                       |
| kanna.w          | KALi           | AN.S                     | Erika.R               | Noa.m          |               | kanna.w          |                       |
| 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30  |               | 19:30 ~ 20:30    |                       |
| Pilates Barre    | Back & Arm 🌟   | Basic 🌟                  | Release&Strength      | Pre Basic 🌟    |               | Advance          |                       |
| AN.S             | kanna.w        | kanna.w                  | Nagisa.T              | Naco           |               | AN.S             |                       |
| 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00  | close         | 21:00 ~ 22:00    |                       |
| Basic 🌟          | Shape up waist | jump to burn             | Waist 🌟               | Advance        |               | Back & Arm 🌟     |                       |
| kanna.w          | KALi           | Naco                     | Erika.R               | Noa.m          |               | 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     |                       |               |                  |                |                  |                       |                | 【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール |  | 2026/10/10 | 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    | 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 🌱     | jump to burn          | Hip & Leg 🌱   | Basic 🌱          | Shape up waist | Release&Strength | jump to burn          | Back & Spine   |                          |  |            |    |
| kanna.w          | AN.S                  | Maako.M       | Erika.R          | KALi           | Nagisa.T         | AN.S                  | Naco           |                          |  |            |    |
| 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  |                          |  |            |    |
| Waist 🌱          | Hip & Leg 🌱           | Basic 🌱       | Back & Arm 🌱     | jump to burn   | Hip & Leg 🌱      | Basic 🌱               | Hip & Leg 🌱    |                          |  |            |    |
| Erika.R          | Erika.R               | kanna.w       | kanna.w          | Naco           | Erika.R          | kanna.w               | Erika.R        |                          |  |            |    |
| 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  |                          |  |            |    |
| Basic 🌱          | Advance               | Waist 🌱       | Hip & Leg 🌱      | Basic 🌱        | Pilates Cardio   | Shape up waist        | Pilates Cardio |                          |  |            |    |
| kanna.w          | AN.S                  | Maako.M       | Erika.R          | kanna.w        | Nagisa.T         | Nagisa.T              | Naco           |                          |  |            |    |
| close            | close                 | close         | close            | 15:00 ~ 16:00  | 16:30 ~ 17:30    | 15:00 ~ 16:00         | close          |                          |  |            |    |
|                  |                       |               |                  | Hip & Leg 🌱    | Basic 🌱          | Back & Arm 🌱          |                |                          |  |            |    |
|                  |                       |               |                  | KALi           | Erika.R          | kanna.w               |                |                          |  |            |    |
|                  |                       |               |                  | 16:30 ~ 17:30  | close            | 16:30 ~ 17:30         |                |                          |  |            |    |
|                  |                       |               |                  | Back & Arm 🌱   |                  | Style up Pilates      |                |                          |  |            |    |
|                  |                       |               |                  | kanna.w        |                  | AN.S                  |                |                          |  |            |    |
|                  |                       |               |                  | 18:00 ~ 19:00  |                  | 18:00 ~ 19:00         |                |                          |  |            |    |
|                  |                       |               |                  | Advance        |                  | Beauty Conditioning 🌱 |                |                          |  |            |    |
|                  |                       |               |                  | Naco           |                  | Nagisa.T              |                |                          |  |            |    |
| 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00    | close          | close            | close                 | 18:00 ~ 19:00  |                          |  |            |    |
| Pilates Barre    | Beauty Conditioning 🌱 | Back & Spine  | Pre Basic 🌱      |                |                  |                       | Hip & Leg 🌱    |                          |  |            |    |
| AN.S             | Nagisa.T              | AN.S          | mami.M           |                |                  |                       | Maako.M        |                          |  |            |    |
| 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30    |                |                  |                       | 19:30 ~ 20:30  |                          |  |            |    |
| Hip & Leg 🌱      | Pilates Barre         | Waist 🌱       | Back & Arm 🌱     |                |                  |                       | Basic 🌱        |                          |  |            |    |
| Erika.R          | Naco                  | Erika.R       | kanna.w          |                |                  |                       | Erika.R        |                          |  |            |    |
| 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00    |                |                  |                       | 21:00 ~ 22:00  |                          |  |            |    |
| Style up Pilates | Pilates Cardio        | Advance       | Release&Strength |                |                  |                       | Waist 🌱        |                          |  |            |    |
| AN.S             | Nagisa.T              | AN.S          | mami.M           |                |                  |                       | Maako.M        |                          |  |            |    |

| pilatesK 大宮店          |               | 【 11/25 ~ 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         | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30     | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30         | close |
| Back & Arm 🌱          | Basic 🌱       | Back & Spine      | Hip & Leg 🌱   | Pilates Cardio        |       |
| kanna.w               | kanna.w       | AN.S              | Erika.R       | Nagisa.T              |       |
| 12:00 ~ 13:00         | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00     | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30         |       |
| jump to burn          | Pilates Barre | Pre Basic 🌱       | Back & Arm 🌱  | Basic 🌱               |       |
| AN.S                  | Naco          | Nagisa.T          | kanna.w       | Erika.R               |       |
| 13:30 ~ 14:30         | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30     | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30         |       |
| Shape up waist        | Back & Arm 🌱  | Style up Pilates  | Pilates Barre | Beauty Conditioning 🌱 |       |
| Naco                  | kanna.w       | AN.S              | Naco          | Nagisa.T              |       |
| close                 | close         | close             | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30         |       |
|                       |               |                   | Waist 🌱       | Back & Spine          |       |
|                       |               |                   | Erika.R       | AN.S                  |       |
|                       |               |                   | 16:30 ~ 17:30 | close                 |       |
|                       |               |                   | Basic 🌱       |                       |       |
|                       |               |                   | kanna.w       |                       |       |
|                       |               |                   | 18:00 ~ 19:00 |                       |       |
| jump to burn          |               |                   |               |                       |       |
| Naco                  |               |                   |               |                       |       |
| 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00     | close         | close                 |       |
| Style up Pilates      | Waist 🌱       | Pilates Cardio    |               |                       |       |
| Chihiro.K             | Erika.R       | natsuki.s         |               |                       |       |
| 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30     |               |                       |       |
| Waist 🌱               | jump to burn  | Release&Strength  |               |                       |       |
| Erika.R               | Naco          | Nagisa.T          |               |                       |       |
| 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00     |               |                       |       |
| Beauty Conditioning 🌱 | Hip & Leg 🌱   | Shape up waist    |               |                       |       |
| Chihiro.K             | Erika.R       | 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時間前を切った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。