



pilates

# pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日2024/3/15

2024/4/1~2024/4/15

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)	4月8日(月)	
10:30	close	10:30~11:30 Waist Naho	10:30~11:30 Back&Arm ayaka	10:30~11:30 Hip&Leg erina	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) Naco	10:30~11:30 Waist Naho	close	
12:00		12:00~13:00 Jump to Burn ayaka	12:30~13:30 Release&Strength erina	12:00~13:00 Basic Naho	12:00~13:00 Back&Spine (members only) ayaka	12:00~13:00 Reset Flow (members only) erina	12:00~13:00 Hip Punch (members only) Naco		
13:30		13:30~14:30 Basic Naho		13:30~14:30 Reset Flow (members only) erina		13:30~14:30 Body Balance (members only) ayaka	13:30~14:30 Basic Yuuka.H		13:30~14:30 Hip&Leg erina
15:00									15:00~16:00 Pilates Barre Naco
17:00									
18:00		18:00~19:00 Back&Spine (members only) ayaka		18:00~19:00 Waist Naho		18:00~19:00 Back&Arm ayaka	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Naco		
19:30		19:30~20:30 Shape up Waist (members only) erina	19:30~20:30 Pilates Cardio erina	19:30~20:30 Body Balance (members only) ayaka	19:30~20:30 Body Balance (members only) ayaka	19:30~20:30 Back&Arm ayaka			
21:00		21:00~22:00 Hip&Leg erina	21:00~22:00 Basic Naho	21:00~22:00 Waist Naho	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Naco	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Naco			

	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Basic Naho	10:30~11:30 Hip&Leg erina	10:30~11:30 Reset Flow (members only) erina	10:30~11:30 Pilates Barre Naco	10:30~11:30 Basic Naho	10:30~11:30 Back&Spine (members only) ayaka	close
12:00	12:00~13:00 Pilates Cardio erina	12:30~13:30 Basic erina	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) erina	12:00~13:00 Release&Strength erina	12:00~13:00 Hip Punch (members only) Naco	12:00~13:00 Basic Yuuka.H	
13:30	13:30~14:30 Waist Naho		13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Naco	13:30~14:30 Body Balance (members only) ayaka	13:30~14:30 Body Balance (members only) ayaka	13:30~14:30 Pilates Cardio erina	
15:00					15:00~16:00 Stretch&Conditioning Naco	15:00~16:00 Shape up Waist (members only) Naco	
17:00							
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ayaka		18:00~19:00 Basic Yuuka.H	18:00~19:00 Advance (members only) Naco			
19:30	19:30~20:30 Body Balance (members only) ayaka	19:30~20:30 Yuuka.H	19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Naco	19:30~20:30 Waist Naho			
21:00	21:00~22:00 Basic Yuuka.H	21:00~22:00 Pilates Barre Naco	21:00~22:00 Back&Arm ayaka	21:00~22:00 Back&Spine (members only) ayaka			

- ・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。



pilates

# pilates K 大宮店 Lesson Schedule

2024/4/16~2024/3/30

	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Hip Punch (members only)	10:30~11:30 Animal Stretch (members only)	10:30~11:30 Shape up Waist (members only)	10:30~11:30 Back&Arm ayaka	10:30~11:30 Waist Naho	10:30~11:30 Advance (members only)	close	10:30~11:30 Jump to Burn ayaka
12:00	Naco	Naco	erina	12:00~13:00 Reset Flow (members only)	12:00~13:00 Pilates Workout (members only)	Naco		12:00~13:00 Basic Yuuka.H
13:30	12:30~13:00 Power up Control (members only)	12:30~13:30 Back&Arm erina	12:00~13:00 Body Balance (members only)	erina	13:30~14:30 Hip&Leg Naho	13:30~14:30 Power up Control (members only)		13:30~14:30 Back&Arm ayaka
15:00	13:30~14:30 Pilates Barre Naco		13:30~14:30 Release&Strength erina	13:30~14:30 Body Balance (members only)	15:00~16:00 Basic Yuuka.H	15:00~16:00 Hip Punch (members only)		
17:00								
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg erina	18:00~19:00 Basic Yuuka.H	18:00~19:00 Jump to Burn ayaka	18:00~19:00 Basic Yuuka.H	17:30~18:30 Back&Spine (members only)			18:00~19:00 Hip&Leg erina
19:30	19:30~20:30 Basic Naho	19:30~20:30 Waist Naho	19:30~20:30 Basic Yuuka.H	19:30~20:30 Hip Punch (members only)	Naco			19:30~20:30 Waist Naco
21:00	21:00~22:00 Pilates Cardio erina	21:00~22:00 Basic Yuuka.H	21:00~22:00 Waist Naho	21:00~22:00 Animal Stretch (members only)	Naco			21:00~22:00 Shape up Waist (members only)
								erina

	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)	
10:30	10:30~11:30 Basic Yuuka.H	10:30~11:30 Waist Naho	10:30~11:30 Hip&Leg Naho	10:30~11:30 Basic Yuuka.H	10:30~11:30 Pilates Workout (members only)	close	10:30~11:30 Release&Strength erina	
12:00	12:30~13:30 Back&Spine (members only)	12:00~13:00 Basic Yuuka.H	12:00~13:00 Waist Naho	12:00~13:00 Shape up Waist (members only)	Naco		12:00~13:00 Hip&Leg Naho	
13:30	ayaka	13:30~14:30 Hip&Leg Naho	13:30~14:30 Basic Yuuka.H	erina	13:30~14:30 Pilates Barre Naco		13:30~14:30 Advance (members only)	
15:00				13:30~14:30 Jump to Burn Naco	15:00~16:00 Hip&Leg Naho			
17:00					15:00~16:00 Reset Flow (members only)			
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Naho	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Naco	18:00~19:00 Pilates Cardio erina	17:30~18:30 Animal Stretch (members only)	erina		18:00~19:00 Back&Arm ayaka	
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout (members only)	19:30~20:30 Back&Arm erina	19:30~20:30 Back&Spine (members only)	Naco			19:30~20:30 Power up Control (members only)	
21:00	21:00~22:00 Reset Flow (members only)	21:00~22:00 Jump to Burn Naco	21:00~22:00 Release&Strength erina				21:00~22:00 Basic Yuuka.H	
								ayaka

## STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）