

浦和PARCO店【4月1日～4月8日スケジュール】

2025年4月15日更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 Waist Haruka	10:30～11:30 Reset Flow Haruka	10:30～11:30 Back&Arm arisa.O	10:30～11:30 Basic 未定	10:30～11:30 Hip Punch Haruka	10:30～11:30 Animal Stretch Haruka	close	10:30～11:30 Body Balance arisa.O
12:00～13:00 Basic 未定	12:30～13:30 Shape up Waist Haruka	12:00～13:00 Stretch & Conditioning arisa.O	12:00～13:00 Back&Arm arisa.O	12:00～13:00 Release&Strength mayumi	12:00～13:00 Basic Kaoru.H		12:00～13:00 Waist mayumi
13:30～14:30 Pilates Cardio Haruka		13:30～14:30 Basic 未定	13:30～14:30 Hip&Leg arisa.O	13:30～14:30 Back&Arm Haruka	13:30～14:30 Pilates Workout Haruka		13:30～14:30 Basic arisa.O
				15:00～16:00 Power up Control mayumi	15:00～16:00 Basic Nazuna.A		
				17:30～18:30 Basic Kaoru.H			
18:00～19:00 Hip&Leg arisa.O	18:00～19:00 Basic 未定	18:00～19:00 Back&Spine mayumi	18:00～19:00 Basic 未定				18:00～19:00 Release&Strength mayumi
19:30～20:30 Basic 未定	19:30～20:30 Advance mayumi	19:30～20:30 Pilates Barre mayumi	19:30～20:30 Waist mayumi				19:30～20:30 Hip Punch Haruka
21:00～22:00 Body Balance arisa.O	21:00～22:00 Back&Arm mayumi	21:00～22:00 Basic 未定	21:00～22:00 Jump to Burn mayumi				21:00～22:00 Reset Flow Haruka

浦和PARCO店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30～11:30 Hip&Leg mayumi	10:30～11:30 Back&Arm Haruka	10:30～11:30 Basic Kaoru.H	10:30～11:30 Advance mayumi	10:30～11:30 Hip Punch Haruka	close	10:30～11:30 Hip&Leg arisa.O	10:30～11:30 Stretch & Conditioning arisa.O	
12:30～13:30 Animal Stretch Haruka	12:00～13:00 Basic Kaoru.H	12:00～13:00 Hip Punch Haruka	12:00～13:00 Basic Nazuna.A	12:00～13:00 Back&Spine mayumi		12:00～13:00 Basic Nazuna.A	12:30～13:30 Pilates Workout arisa.O	
	13:30～14:30 Reset Flow Haruka	13:30～14:30 Basic Kaoru.H	13:30～14:30 Hip&Leg Haruka	13:30～14:30 Basic Nazuna.A		13:30～14:30 Back&Arm arisa.O		
			15:00～16:00 Waist mayumi	15:00～16:00 Reset Flow Haruka				
			17:30～18:30 Pilates Workout Haruka					
18:00～19:00 Back&Arm arisa.O	18:00～19:00 Advance mayumi	18:00～19:00 Shape up Waist Haruka					18:00～19:00 Basic Kaoru.H	18:00～19:00 Shape up Waist mayumi
19:30～20:30 Pilates Cardio Haruka	19:30～20:30 Body Balance arisa.O	19:30～20:30 Back&Arm arisa.O					19:30～20:30 Power up Control mayumi	19:30～20:30 Basic Nazuna.A
21:00～22:00 Basic Nazuna.A	21:00～22:00 Hip&Leg arisa.O	21:00～22:00 Stretch & Conditioning arisa.O					21:00～22:00 Waist mayumi	21:00～22:00 Pilates Barre mayumi

・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。

浦和PARCO店【4月17日～24日スケジュール】

2025年4月15日更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30～11:30 Basic Nazuna.A	10:30～11:30 Hip&Leg arisa.O	10:30～11:30 Body Balance arisa.O	10:30～11:30 Pilates Workout arisa.O	close	10:30～11:30 Basic Kaoru.H	10:30～11:30 Back&Spine mayumi	10:30～11:30 Basic Kaoru.H
12:00～13:00 Waist mayumi	12:00～13:00 Basic Nazuna.A	12:00～13:00 Waist mayumi	12:00～13:00 Basic Nazuna.A		12:00～13:00 Shape up Waist mayumi	12:30～13:30 Basic Kaoru.H	12:00～13:00 Release&Strength mayumi
13:30～14:30 Jump to Burn mayumi	13:30～14:30 Body Balance arisa.O	13:30～14:30 Back&Arm arisa.O	13:30～14:30 Stretch & Conditioning arisa.O		13:30～14:30 Basic Kaoru.H		13:30～14:30 Jump to Burn mayumi
		15:00～16:00 Basic Kaoru.H	15:00～16:00 Back&Arm arisa.O				
		17:30～18:30 Pilates Barre mayumi					
18:00～19:00 Basic Kaoru.H	18:00～19:00 Advance mayumi				18:00～19:00 Hip&Leg arisa.O	18:00～19:00 Stretch & Conditioning arisa.O	18:00～19:00 Basic Kaoru.H
19:30～20:30 Back&Spine mayumi	19:30～20:30 Basic Kaoru.H				19:30～20:30 Back&Spine mayumi	19:30～20:30 Pilates Workout arisa.O	19:30～20:30 Back&Arm arisa.O
21:00～22:00 Basic Kaoru.H	21:00～22:00 Back&Arm mayumi				21:00～22:00 Back&Arm arisa.O	21:00～22:00 Basic Nazuna.A	21:00～22:00 Hip&Leg arisa.O

浦和PARCO店【4月25日～4月30日スケジュール】

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
金	土	日	月	火	水
10:30～11:30 Pilates Barre mayumi	10:30～11:30 Basic Nazuna.A	10:30～11:30 Basic Kaoru.H	close	10:30～11:30 Waist mayumi	10:30～11:30 Basic Kaoru.H
12:00～13:00 Basic Nazuna.A	12:00～13:00 Pilates Workout arisa.O	12:00～13:00 Back&Spine mayumi		12:00～13:00 Basic Kaoru.H	12:30～13:30 Hip&Leg arisa.O
13:30～14:30 Waist mayumi	13:30～14:30 Stretch & Conditioning arisa.O	13:30～14:30 Basic Nazuna.A		13:30～14:30 Hip&Leg arisa.O	
	15:00～16:00 Basic Kaoru.H	15:00～16:00 Jump to Burn mayumi		15:00～16:00 Power up Control mayumi	
	17:30～18:30 Hip&Leg arisa.O			17:30～18:30 Body Balance arisa.O	
18:00～19:00 Basic Nazuna.A					18:00～19:00 Basic Nazuna.A
19:30～20:30 Hip&Leg arisa.O					19:30～20:30 Jump to Burn mayumi
21:00～22:00 Body Balance arisa.O					21:00～22:00 Waist mayumi

：体験可能レッスン  
 今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！  
 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）