

pilatesK 浦和PARCO店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール				2025/12/13	
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
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
		Back & Spine	Body Balance		Pilates Barre	Reset Flow	Leg Lines
		mayumi	MOE		Nazuna.A	mayumi	Nazuna.A
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
		Hip & Leg	Basic		Back & Arm	Basic	Waist
		MOE	KAI.i		Momoka.Y	KAI.i	KAI.i
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
		Basic	jump to burn		Leg Lines		Basic
		KAI.i	MOE		Nazuna.A		KAI.i
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Reset Flow	Hip & Leg				
		mayumi	KAI.i				
close	close			close	close		close
		17:30 ~ 18:30					
		Waist					
		KAI.i					
		close		close			close
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
					Back & Spine	Body Balance	Pilates Barre
					mayumi	MOE	Nazuna.A
					Basic	Waist	Back & Arm
					Momoka.Y	Momoka.Y	Momoka.Y
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
					Power up Control	Leg Lines	Release&Strength
					mayumi	Nazuna.A	Momoka.Y

pilatesK 浦和PARCO店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
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
Hip & Leg	Shape up waist	Basic	Back & Arm	jump to burn	Waist	Basic	Back & Arm
KAI.i	mayumi	Nazuna.A	Momoka.Y	MOE	Nazuna.A	Momoka.Y	Nazuna.A
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Spine	Basic	Waist	Body Balance	Basic	Power up Control	Back & Arm	Waist
mayumi	KAI.i	Momoka.Y	MOE	Momoka.Y	mayumi	Nazuna.A	Momoka.Y
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
Waist	Power up Control	Pilates Barre	Waist	Hip & Leg		Release&Strength	Leg Lines
KAI.i	mayumi	Nazuna.A	KAI.i	MOE		Momoka.Y	Nazuna.A
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00					
Back & Arm	Release&Strength	Basic					
Nazuna.A	Momoka.Y	Momoka.Y					
close				close		close	close
				close		close	close
	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30				
	Leg Lines		Pilates Barre				
Nazuna.A			MOE				
18:00 ~ 19:00		close		close		close	close
Basic			Advance		Shape up waist	Leg Lines	Back & Spine
Momoka.Y			mayumi		mayumi	Nazuna.A	mayumi
19:30 ~ 20:30		close		close	Back & Arm	Hip & Leg	Waist
Shape up waist			Momoka.Y		KAI.i	KAI.i	Momoka.Y
mayumi							
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm			Reset Flow		Basic	Hip & Leg	Power up Control
Momoka.Y			mayumi		KAI.i	KAI.i	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時間前までにお願いしております。
- ※開講開始時刻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。
- ※開講外キャンセルが2回以上で、月額の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 浦和PARCO店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール					2025/12/13 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
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	
Advance	Animal Stretch		Body Balance	Shape up waist	Leg Lines	Pilates Cardio	Back & Arm	
mayumi	Naco		MOE	mayumi	Nazuna.A	Naco	KAI.i	
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		Waist	Basic	Back & Spine	Back & Arm	Basic	
Momoka.Y	KAI.i		KAI.i	KAI.i	mayumi	MOE	Momoka.Y	
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	
Back & Spine	Pilates Cardio		jump to burn	Advance	Waist	Animal Stretch	jump to burn	
mayumi	Naco		MOE	mayumi	Nazuna.A	Naco	MOE	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	
Basic	Back & Arm		Basic	jump to burn			Hip & Leg	
Momoka.Y	MOE		Momoka.Y	MOE			KAI.i	
17:30 ~ 18:30		close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	close	17:30 ~ 18:30	
Reset Flow			Hip & Leg	Back & Arm			Waist	
mayumi			KAI.i	Momoka.Y			Momoka.Y	
	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Back & Arm	Pilates Barre		Basic	Release & Strength	
			Momoka.Y	MOE		Momoka.Y	mayumi	
	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Reset Flow	Leg Lines			close	
			mayumi	Nazuna.A				
	close		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Back & Arm	Back & Spine				
			Momoka.Y	mayumi				

pilatesK 浦和PARCO店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール				
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31
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
Waist	jump to burn	Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Reset Flow	Hip & Leg
KAI.i	MOE	Momoka.Y	MOE	KAI.i	mayumi	KAI.i
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	Basic	Hip & Leg	Release&Strength	Waist	Hip & Leg	Waist
MOE	Momoka.Y	MOE	Momoka.Y	Momoka.Y	KAI.i	Nazuna.A
14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic		Body Balance		Back & Arm	Basic	Body Balance
KAI.i		MOE		Momoka.Y	KAI.i	MOE
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00
Pilates Barre						Basic
MOE	close		close			KAI.i
						17:30 ~ 18:30
						Leg Lines
						Nazuna.A
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg		Power up Control		Basic	Pilates Barre	Back & Arm
MOE		mayumi		Nazuna.A	Nazuna.A	Nazuna.A
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Advance		Back & Arm		Waist	Basic	Shape up waist
mayumi		Momoka.Y		Nazuna.A	KAI.i	mayumi
21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Spine		Reset Flow		jump to burn	Leg Lines	Pilates Barre
mayumi		mayumi		MOE	Nazuna.A	Nazuna.A

■: 体験可能レッスン
クラスの種別めぐらし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時間前にお願いしております。
・時間外キャンセルは2回までで、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。
※時間外キャンセルが2回以上で、翌月の予約可能回数が0回に制限されます。