


pilatesK 浦和PARCO店		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール				2025/12/13 更新		
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08			
木	金	土	日	月	火	水	木			
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	KAL.i		Momoka.Y	KAL.i	KAL.i			
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30			
		Basic 🇯🇵	jump to burn		Leg Lines		close			
		KAL.i	MOE		Nazuna.A			close		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close					
		Reset Flow	Hip & Leg 🇯🇵						close	
		mayumi	KAL.i							close
		close	close							
					Waist 🇯🇵					
		KAL.i	close							
		close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
					Back & Spine	Body Balance	Pilates Barre			
					mayumi	MOE	Nazuna.A			
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
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 🌟	
KALi	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	KALi	Momoka.Y	MOE	Momoka.Y	close	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	
KALi	mayumi	Nazuna.A	KALi	MOE		Momoka.Y	Nazuna.A	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close		close	close	
	Back & Arm 🌟	Release&Strength	Basic 🌟					
	Nazuna.A	Momoka.Y	Momoka.Y					
	17:30 ~ 18:30	close	close					
					Leg Lines			Pilates Barre
					Nazuna.A			MOE
18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌟				Advance	Shape up waist	Leg Lines	Back & Spine	
Momoka.Y				mayumi	mayumi	Nazuna.A	mayumi	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Shape up waist				Back & Arm 🌟	Hip & Leg 🌟	Waist 🌟	Basic 🌟	
mayumi				Momoka.Y	KALi	KALi	Momoka.Y	
21:00 ~ 22:00	close	close	close	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	KALi	KALi	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 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		close		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		KALi					
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		KALi				KALi		KALi		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		close		close		15:00 ~ 16:00			
Basic 🌿		Back&Arm 🌿		Basic 🌿		jump to burn		jump to burn		Hip&Leg 🌿									
Momoka.Y		MOE		Momoka.Y		MOE		MOE		KALi									
17:30 ~ 18:30		close		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		close						close		17:30 ~ 18:30	
				Hip&Leg 🌿		Back&Arm 🌿		Back&Arm 🌿											
				KALi		Momoka.Y		Momoka.Y											
Reset Flow		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close						close		21:00 ~ 22:00	
				Back&Arm 🌿		Pilates Barre		Pilates Barre											
				Momoka.Y		MOE		MOE											
mayumi		close		close		close		close		18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		close	
close		close		close		close		close		Basic 🌿		Release&Strength							
										Momoka.Y		mayumi							
										19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
										Reset Flow		Leg Lines							
										mayumi		Nazuna.A							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Back&Arm 🌿		Back&Spine		Back&Arm 🌿		Back&Spine		Back&Arm 🌿		Back&Spine		Back&Spine							
Momoka.Y		mayumi		Momoka.Y		mayumi		Momoka.Y		mayumi		Momoka.Y							

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 🏊						
KALi		MOE	Momoka.Y	MOE	KALi	mayumi	KALi						
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	KALi	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						
KALi			MOE		Momoka.Y	KALi	MOE						
16:30 ~ 17:30			close		close	close	close	15:00 ~ 16:00					
Pilates Barre								Basic 🏊					
MOE								KALi					
close								close	close	close	17:30 ~ 18:30		
											Leg Lines		
											Nazuna.A		
											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	19:30 ~ 20:30							
Advance		Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊	Shape up waist	close							
mayumi		Momoka.Y	Nazuna.A	KALi	mayumi								
21:00 ~ 22:00		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。