

pilatesK 浦和PARCO店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/14 更新									
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08										
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										
Back & Arm 🍃	Basic 🍃		Basic 🍃	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🍃	Hip & Leg 🍃	Reset Flow										
Momoka.Y	Hitomi.T		Hitomi.T	Karin.M	Kaoru.H	Aika.H	Karin.M										
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00										
jump to burn	Back & Spine		Release&Strength	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Animal Stretch	Basic 🍃										
Kaoru.H	Karin.M		Karin.M	Hitomi.T	KAL.i	Kaoru.H	Hitomi.T										
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30										
Basic 🍃	Hip & Leg 🍃		Pilates Barre		jump to burn	Basic 🍃	Back & Arm 🍃										
Hitomi.T	Kaoru.H		Karin.M		Kaoru.H	Aika.H	Momoka.Y										
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	close	15:00 ~ 16:00										
Beauty Conditioning 🍃	Pilates Cardio						Pilates Barre										
Kaoru.H	Karin.M						Karin.M										
close	close						close										
17:30 ~ 18:30	close		close				17:30 ~ 18:30										
Reset Flow							Basic 🍃										
Momoka.Y							Hitomi.T										
close							close										
close							close										
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close										
			Waist 🍃	Pilates Workout	Pre Basic 🍃	Body Balance											
			KAL.i	AN.S	Momoka.Y	KAL.i											
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30											
	Pre Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Hip Punch	Basic 🍃													
	Momoka.Y	Karin.M	KAL.i	Hitomi.T													
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00													
	Hip Punch	Reset Flow	Release&Strength	Waist 🍃													
	KAL.i	AN.S	Momoka.Y	KAL.i													

pilatesK 浦和PARCO店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール																	
08/09		08/10		08/11		08/12		08/13		08/14		08/15		08/16					
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					
Hip Punch		jump to burn		Back & Arm 🌿		Basic 🌿		Reset Flow		Hip & Leg 🌿		Back & Spine		Beauty Conditioning 🌿					
KALi		Kaoru.H		Momoka.Y		Hitomi.T		Momoka.Y		KALi		Momoka.Y		Kaoru.H					
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		12:30 ~ 13:30					
Pre Basic 🌿		Waist 🌿		Hip Punch		Pilates Barre		Basic 🌿		Body Balance		Waist 🌿		Pilates Workout					
Momoka.Y		KALi		KALi		Karin.M		Hitomi.T		KALi		Momoka.Y		AN.S					
14:30 ~ 15:30		close		13:30 ~ 14:30		close		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30					
Animal Stretch				jump to burn				Back & Arm 🌿		Basic 🌿		Hip & Leg 🌿		Reset Flow					
Kaoru.H				Kaoru.H				Momoka.Y		Hitomi.T		KALi		Karin.M					
16:30 ~ 17:30				15:00 ~ 16:00				close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30					
Waist 🌿				Pre Basic 🌿								Body Balance		Waist 🌿					
KALi				Momoka.Y								KALi		AN.S					
close				17:30 ~ 18:30								close		close		17:30 ~ 18:30		close	
								Beauty Conditioning 🌿		Pre Basic 🌿									
								Kaoru.H		Momoka.Y									
								18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00									
		Basic 🌿		jump to burn		Release&Strength		Hip Punch		close		close							
		Hitomi.T		Kaoru.H		Karin.M		KALi											
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30											
		Pilates Cardio		Waist 🌿		Back & Spine		Reset Flow											
Karin.M		KALi		Karin.M		Karin.M		close		close									
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00													
Pilates Barre		close		Animal Stretch		Pre Basic 🌿		Waist 🌿		close		close							
Karin.M				Kaoru.H		Momoka.Y		Karin.M											

🍃：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。

スケジュール

更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
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	
Waist 🌈	Body Balance	Hip Punch	Back & Arm 🌈	jump to burn	Release&Strength	Pilates Workout	Basic 🌈	
KALi	KALi	KALi	Momoka.Y	MOE	Momoka.Y	AN.S	未定	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
jump to burn	Hip & Leg 🌈	Basic 🌈	Pilates Barre	Basic 🌈	Hip Punch	Back & Spine	Release&Strength	
Kaoru.H	KALi	Hitomi.T	Karin.M	未定	KALi	AN.S	Karin.M	
close	13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	
	Beauty Conditioning 🌈		Waist 🌈	Pilates Barre	Basic 🌈	Hip & Leg 🌈		
	Kaoru.H		Momoka.Y	MOE	Hitomi.T	KALi		
	close		close	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Back & Arm 🌈		Basic 🌈
						Momoka.Y		未定
						17:30 ~ 18:30		
Basic 🌈	close							
Hitomi.T								
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		
Pilates Barre	Animal Stretch	Basic 🌈	Beauty Conditioning 🌈	Basic 🌈		Back & Arm 🌈		
Karin.M	Kaoru.H	Hitomi.T	Kaoru.H	未定		Momoka.Y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		close	19:30 ~ 20:30	
Basic 🌈	jump to burn	Beauty Conditioning 🌈	Hip & Leg 🌈	Release&Strength			Hip Punch	
Hitomi.T	Kaoru.H	Kaoru.H	Karin.M	Karin.M			KALi	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Pilates Cardio	Basic 🌈	Hip & Leg 🌈	Back & Spine	Reset Flow	close	Pre Basic 🌈		
Karin.M	Hitomi.T	Kaoru.H	Karin.M	Karin.M		Momoka.Y		

スケジュール

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
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
Pilates Cardio	Basic	Pilates Barre	Hip & Leg	Reset Flow	Basic	Back & Spine
Karin.M	未定	Karin.M	KALi	Momoka.Y	Hitomi.T	Karin.M
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Basic	Hip Punch	Basic	Body Balance	Basic	Pilates Cardio	Basic
Erika.R	KALi	未定	KALi	Hitomi.T	Karin.M	Erika.R
13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30 <td rowspan="10">close</td>	close
Hip & Leg		Back & Spine	Basic	Hip Punch	Back & Arm	
Karin.M		Karin.M	未定	KALi	Momoka.Y	
close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
				Waist	Pilates Barre	
				KALi	Karin.M	
				17:30 ~ 18:30	close	
Basic						
未定						
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Beauty Conditioning	Basic	Hip & Leg	Basic	Pilates Cardio		
Kaoru.H	Hitomi.T	KALi	Hitomi.T	Kaoru.H		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	jump to burn	Basic	Reset Flow		Basic	
Momoka.Y	Kaoru.H	Hitomi.T	Momoka.Y		未定	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Basic	Beauty Conditioning	Body Balance	Waist	close	Body Balance	
Hitomi.T	Kaoru.H	KALi	Momoka.Y		KALi	

※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