

浦和PARCO店【1月1日～1月8日スケジュール】

2024年12月15日更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
年末年始休業	年末年始休業	10:30~11:30 Style up pilates Haruka	10:30~11:30 Basic Syuri.K	10:30~11:30 Jump to Burn Aiko	close	10:30~11:30 Stretch & Conditioning arisa.O	10:30~11:30 Advance mayumi	
		12:00~13:00 Basic Syuri.K	12:00~13:00 Shape up Waist Haruka	12:00~13:00 Back&Arm Haruka		12:00~13:00 Power up Control mayumi	12:30~13:30 Back&Arm arisa.O	
		13:30~14:30 Animal Stretch Haruka	13:30~14:30 Release&Strength mayumi	13:30~14:30 Hip Punch Aiko		13:30~14:30 Back&Arm arisa.O		
		15:00~16:00 Back&Arm Syuri.K	15:00~16:00 Hip&Leg arisa.O	15:00~16:00 Basic Syuri.K				
		17:30~18:30 Waist Syuri.K	17:30~18:30 Reset Flow Haruka					
							18:00~19:00 Style up pilates Haruka	
							19:30~20:30 Release&Strength mayumi	19:30~20:30 Hip&Leg Syuri.K
							21:00~22:00 Basic Syuri.K	21:00~22:00 Reset Flow Haruka

浦和PARCO店【1月9日～1月16日スケジュール】

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30~11:30 Back&Arm arisa.O	10:30~11:30 Body Balance arisa.O	10:30~11:30 Pilates Barre mayumi	10:30~11:30 Pilates Workout Haruka	close	10:30~11:30 Hip&Leg Syuri.K	10:30~11:30 Waist Syuri.K	10:30~11:30 Basic Syuri.K
12:00~13:00 Jump to Burn mayumi	12:00~13:00 Hip&Leg Syuri.K	12:00~13:00 Back&Arm arisa.O	12:00~13:00 Release&Strength Itsuki		12:00~13:00 Body Balance arisa.O	12:30~13:30 Animal Stretch Haruka	12:00~13:30 Reset Flow Haruka
13:30~14:30 Hip&Leg arisa.O	13:30~14:30 Basic arisa.O	13:30~14:30 Power up Control mayumi	13:30~14:30 Basic mayumi		13:30~14:30 Basic Syuri.K		13:30~14:30 Waist Syuri.K
		15:00~16:00 Body Balance arisa.O	15:00~16:00 Shape up Waist Itsuki				
		17:30~18:30 Basic Syuri.K					
18:00~19:00 Back&Spine mayumi	18:00~19:00 Pilates Cardio Haruka				18:00~19:00 Pilates Barre mayumi	18:00~19:00 Stretch & Conditioning arisa.O	18:00~19:00 Power up Control mayumi
19:30~20:30 Basic Syuri.K	19:30~20:30 Back&Arm Syuri.K				19:30~20:30 Back&Arm arisa.O	19:30~20:30 Advance mayumi	19:30~20:30 Hip Punch Haruka
21:00~22:00 Waist Syuri.K	21:00~22:00 Animal Stretch Haruka				21:00~22:00 Shape up Waist mayumi	21:00~22:00 Basic arisa.O	21:00~22:00 Back&Arm 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4回に制限されます。

浦和PARCO店【1月17日～1月24日スケジュール】

2024年12月15日更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 Animal Stretch Haruka	10:30～11:30 Back&Spine mayumi	10:30～11:30 Hip Punch Haruka	close	10:30～11:30 Basic Syuri.K	10:30～11:30 Back&Spine Chinatsu	10:30～11:30 Release&Strength mayumi	10:30～11:30 Waist Yuu.Y
12:00～13:00 Pilates Barre Yuu.Y	12:00～13:00 Hip&Leg arisa.O	12:00～13:00 Basic Syuri.K		12:00～13:00 Back&Arm arisa.O	12:30～13:30 Body Balance arisa.O	12:00～13:00 Jump to Burn Chinatsu	12:00～13:00 Advance mayumi
13:30～14:30 Pilates Cardio Haruka	13:30～14:30 Style up pilates Haruka	13:30～14:30 Reset Flow Haruka		13:30～14:30 Waist Syuri.K		13:30～14:30 Basic mayumi	13:30～14:30 Pilates Barre Yuu.Y
	15:00～16:00 Basic arisa.O	15:00～16:00 Back&Arm mayumi					
	17:30～18:30 Pilates Workout Haruka						
18:00～19:00 Basic arisa.O				18:00～19:00 Back&Spine mayumi	18:00～19:00 Basic Syuri.K	18:00～19:00 Pilates Workout Chinatsu	18:00～19:00 Hip&Leg arisa.O
19:30～20:30 Waist Syuri.K				19:30～20:30 Hip&Leg arisa.O	19:30～20:30 Shape up Waist mayumi	19:30～20:30 Waist Syuri.K	19:30～20:30 Basic Syuri.K
21:00～22:00 Body Balance arisa.O				21:00～22:00 Jump to Burn mayumi	21:00～22:00 Back&Arm Syuri.K	21:00～22:00 Basic arisa.O	21:00～22:00 Stretch & Conditioning arisa.O

浦和PARCO店【1月25日～1月31日スケジュール】

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30～11:30 Animal Stretch Haruka	10:30～11:30 Basic Haruka	close	10:30～11:30 Hip&Leg Syuri.K	10:30～11:30 Pilates Barre Yuu.Y	10:30～11:30 Stretch & Conditioning arisa.O	10:30～11:30 Basic arisa.O	
12:00～13:00 Basic mayumi	12:00～13:00 Pilates Cardio Haruka		12:00～13:00 Shape up Waist Haruka	12:30～13:30 Reset Flow Haruka	12:00～13:00 Basic Syuri.K	12:00～13:00 Waist Syuri.K	
13:30～14:30 Hip Punch Sazuki	13:30～14:30 Back&Arm Syuri.K		13:30～14:30 Basic Syuri.K		13:30～14:30 Hip&Leg arisa.O	13:30～14:30 Hip Punch Haruka	
15:00～16:00 Release&Strength mayumi	15:00～16:00 Style up pilates Haruka						
17:30～18:30 Back&Arm Sazuki							
				18:00～19:00 Release&Strength mayumi	18:00～19:00 Waist Syuri.K	18:00～19:00 Advance mayumi	18:00～19:00 Back&Arm arisa.O
				19:30～20:30 Reset Flow Haruka	19:30～20:30 Back&Spine mayumi	19:30～20:30 Waist Syuri.K	19:30～20:30 Pilates Workout Haruka
				21:00～22:00 Power up Control mayumi	21:00～22:00 Basic Syuri.K	21:00～22:00 Jump to Burn mayumi	21:00～22:00 Back&Spine 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）