



pilates

pilates K 浦和PARCO店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Hanaka.Y	10:30~11:30 Back&Spine mayumi	10:30~11:30 Advance mayumi	10:30~11:30 Reset Flow Haruka	10:30~11:30 Waist ♪ Hanaka.Y	10:30~11:30 Basic ♪ Hanaka.Y	close	10:30~11:30 Waist ♪ Hanaka.Y
12:00	12:00~13:00 Release&Strength mayumi	12:30~13:30 Animal Stretch Haruka	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ arisa.O	12:00~13:00 Basic ♪ Hanaka.Y	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ arisa.O	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Kalia		12:00~13:00 Hip&Leg ♪ arisa.O
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ Hanaka.Y		13:30~14:30 Pilates Barre mayumi	13:30~14:30 Shape up Waist Haruka	13:30~14:30 Basic ♪ Hanaka.Y	13:30~14:30 Body Balance arisa.O		13:30~14:30 Basic ♪ Hanaka.Y
15:00					15:00~16:00 Body Balance arisa.O	15:00~16:00 Waist ♪ Hanaka.Y		
17:00					17:30~18:30 Back&Arm ♪ arisa.O			
18:00	18:00~19:00 Pilates Cardio Haruka	18:00~19:00 Basic ♪ arisa.O	18:00~19:00 Waist ♪ Hanaka.Y	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ arisa.O				18:00~19:00 Reset Flow Haruka
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn mayumi	19:30~20:30 Hip Punch Chinatsu	19:30~20:30 Back&Arm ♪ arisa.O	19:30~20:30 Waist ♪ Hanaka.Y				19:30~20:30 Basic ♪ arisa.O
21:00	21:00~22:00 Reset Flow Haruka	21:00~22:00 Style up pilates Haruka	21:00~22:00 Basic ♪ Hanaka.Y	21:00~22:00 Body Balance arisa.O				21:00~22:00 Animal Stretch Haruka

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ arisa.O	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ anna	10:30~11:30 Back&Arm ♪ arisa.O	10:30~11:30 Reset Flow Haruka	10:30~11:30 Shape up Waist mayumi	close	10:30~11:30 Basic ♪ Hanaka.Y
12:00	12:30~13:30 Waist ♪ Hanaka.Y	12:00~13:00 Basic ♪ Hanaka.Y	12:00~13:00 Release&Strength mayumi	12:00~13:00 Pilates Barre mayumi	12:00~13:00 Body Balance arisa.O		12:00~13:00 Jump to Burn mayumi
13:30		13:30~14:30 Jump to Burn anna	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ arisa.O	13:30~14:30 Animal Stretch Haruka	13:30~14:30 Basic ♪ Hanaka.Y		13:30~14:30 Waist ♪ Hanaka.Y
15:00				15:00~16:00 Advance mayumi	15:00~16:00 Back&Arm ♪ arisa.O		
17:00				17:30~18:30 Basic ♪ Hanaka.Y			
18:00	18:00~19:00 Back&Spine mayumi	18:00~19:00 Shape up Waist mayumi	18:00~19:00 Basic ♪ Hanaka.Y				18:00~19:00 Hip Punch Haruka
19:30	19:30~20:30 Pilates Cardio Haruka	19:30~20:30 Basic ♪ Hanaka.Y	19:30~20:30 Jump to Burn mayumi				19:30~20:30 Back&Arm ♪ arisa.O
21:00	21:00~22:00 Release&Strength mayumi	21:00~22:00 Pilates Barre mayumi	21:00~22:00 Waist ♪ Hanaka.Y				21:00~22:00 Style up pilates Haruka

♪：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1回に制限されます。



pilates

pilates K 浦和PARCO店 Lesson Schedule

2024/10/16~2024/10/31

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

	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
10:30	10:30~11:30 Reset Flow Haruka	10:30~11:30 Hip&Leg arisa.O	10:30~11:30 Basic Hanaka.Y	10:30~11:30 Style up pilates Haruka	close	10:30~11:30 Basic Hanaka.Y	10:30~11:30 Back&Spine mayumi	10:30~11:30 Back&Arm Hanaka.Y
12:00	12:00~13:00 Basic Hanaka.Y	12:00~13:00 Animal Stretch Haruka	12:00~13:00 Body Balance arisa.O	12:00~13:00 Basic arisa.O		12:00~13:00 Power up Control mayumi	12:30~13:30 Waist Hanaka.Y	12:00~13:00 Body Balance arisa.O
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio Haruka	13:30~14:30 Basic arisa.O	13:30~14:30 Advance mayumi	13:30~14:30 Waist Hanaka.Y		13:30~14:30 Back&Arm Hanaka.Y		13:30~14:30 Basic Hanaka.Y
15:00			15:00~16:00 Hip&Leg arisa.O	15:00~16:00 Hip Punch Haruka				
17:00			17:30~18:30 Pilates Barre mayumi					
18:00	18:00~19:00 Power up Control mayumi	18:00~19:00 Release&Strength mayumi				18:00~19:00 Hip Punch Haruka	18:00~19:00 Hip&Leg arisa.O	18:00~19:00 Pilates Workout Chinatsu
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Hanaka.Y	19:30~20:30 Reset Flow Haruka				19:30~20:30 Release&Strength mayumi	19:30~20:30 Pilates Cardio Haruka	19:30~20:30 Shape up Waist Haruka
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn mayumi	21:00~22:00 Back&Spine mayumi				21:00~22:00 Reset Flow Haruka	21:00~22:00 Basic arisa.O	21:00~22:00 Pilates Barre 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）