



pilates

# pilates K 浦和PARCO店 Lesson Schedule

更新日2024/10/15

## 2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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

♪：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

2024/11/16~2024/11/30

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

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

👉: 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)