

pilatesK 浦和PARCO店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/16 更新			
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08				
月	火	水	木	金	土	日	月				
close	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 spXmas 🍷	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🍷	Back & Arm 🍷	Pilates Workout	Back & Arm 🍷	Advance				
	Nazuna.A	arisa.O	Kaoru.H	MOE.H	arisa.O	Momoka.Y	mayumi				
	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	12:30 ~ 13:30			
	Hip & Leg 🍷	Back & Arm 🍷	jump to burn	Basic 🍷	Basic 🍷	Hip Punch	Body Balance				
	Kaoru.H	MOE.H	Kaoru.H	Momoka.Y	Nazuna.A	Naco	MOE.H				
	13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	close			
	Pilates Barre		Leg Lines	Body Balance	Hip & Leg 🍷	Basic 🍷					
	Nazuna.A		Nazuna.A	MOE.H	Kaoru.H	Momoka.Y					
	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
					Body Balance	Pilates Cardio					
		arisa.O			Naco						
		17:30 ~ 18:30			close	close	close	close			
	Waist spXmas 🍷										
	Momoka.Y										
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Back & Spine	Hip Punch	Waist spXmas 🍷	jump to burn					close	close	Stretch & Conditioning 🍷
	mayumi	arisa.O	Nazuna.A	Kaoru.H	Kaoru.H						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Basic 🍷	Release&Strength	Pilates Workout	Waist spXmas 🍷	Back & Arm 🍷							
Kaoru.H	mayumi	arisa.O	Momoka.Y	MOE.H							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00					
Shape up waist	Power up Control	Back & Arm 🍷	Hip & Leg 🍷			Basic 🍷					
mayumi	mayumi	arisa.O	Kaoru.H			Kaoru.H					

pilatesK 浦和PARCO店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール					
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
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	Power up Control	Basic 🍷	Back & Spine	Hip Punch	Body Balance	Pilates Cardio	Waist spXmas 🍷
arisa.O	mayumi	Kaoru.H	mayumi	arisa.O	MOE.H	arisa.O	Momoka.Y
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	12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Basic 🍷	Waist spXmas 🍷	Back & Arm 🍷	Back & Spine	Basic 🍷	Hip & Leg 🍷	Body Balance
arisa.O	Kaoru.H	Momoka.Y	Nazuna.A	mayumi	Kaoru.H	MOE.H	MOE.H
13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30
Basic 🍷		jump to burn	Reset Flow	Basic 🍷	Hip & Leg 🍷		Back & Arm 🍷
Kaoru.H		Kaoru.H	mayumi	arisa.O	MOE.H		Momoka.Y
close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
				Release&Strength	jump to burn		
				mayumi	Kaoru.H		
	17:30 ~ 18:30						
Power up Control							
mayumi							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Body Balance	Hip & Leg 🍷	Basic 🍷	Leg Lines			Basic 🍷	Back & Spine
MOE.H	MOE.H	Momoka.Y	Nazuna.A			Kaoru.H	mayumi
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg 🍷	Waist spXmas 🍷	Back & Arm 🍷	Basic 🍷			Stretch & Conditioning 🍷	Hip & Leg 🍷
Kaoru.H	Nazuna.A	MOE.H	Momoka.Y			mayumi	MOE.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn	Back & Arm 🍷	Body Balance	Waist spXmas 🍷			jump to burn	Advance
MOE.H	Momoka.Y	MOE.H	Momoka.Y	Kaoru.H	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		【 12/17 ~ 12/24 】		スケジュール		2025/11/16 更新			
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
水	木	金	土	日	月	火	水		
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		
jump to burn	Stretch & Conditioning	Basic	Body Balance	Waist spXmas	Reset Flow	Pilates Barre	Hip & Leg		
Kaoru.H	Kaoru.H	Momoka.Y	MOE.H	Nazuna.A	mayumi	MOE.H	MOE.H		
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic	Pilates Barre	Hip & Leg	Back & Arm	Power up Control	Back & Arm	Hip & Leg	Waist spXmas		
Momoka.Y	Nazuna.A	Kaoru.H	MOE.H	mayumi	MOE.H	MOE.H	Momoka.Y		
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close		
	Basic	Waist spXmas	Shape up waist	Basic		Body Balance			
	Kaoru.H	Momoka.Y	mayumi	Kaoru.H		Kaoru.H			
	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
			Basic	Pilates Barre					
			Nazuna.A	Nazuna.A					
			17:30 ~ 18:30						
			Leg Lines						
	Nazuna.A								
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Hip Punch	Waist spXmas	Back & Arm			Hip & Leg		Basic	Back & Arm
	Naco	Momoka.Y	MOE.H			MOE.H		Momoka.Y	Momoka.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm	Basic	Power up Control	Basic		Waist spXmas	Back & Spine			
MOE.H	Momoka.Y	mayumi	Momoka.Y		Momoka.Y	mayumi			
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	Leg Lines	Body Balance	Release&Strength		jump to burn	Waist spXmas			
Naco	Nazuna.A	MOE.H	Momoka.Y		Kaoru.H	mayumi			

pilatesK 浦和PARCO店		【 12/25 ~ 12/31 】			スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
Basic 🍃	jump to burn	Back & Arm 🍃	Basic 🍃	Body Balance		
Kaoru.H	Kaoru.H	Nazuna.A	Nazuna.A	MOE.H		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Stretch & Conditioning 🍃	Body Balance	Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Pilates Barre		
Kaoru.H	arisa.O	Momoka.Y	Momoka.Y	Nazuna.A		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Arm 🍃	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Leg Lines	Back & Arm 🍃		
MOE.H	Kaoru.H	Kaoru.H	Nazuna.A	Nazuna.A		
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Pilates Barre	Waist 🍃	jump to burn		
		Nazuna.A	Momoka.Y	MOE.H		
			close	close		
		17:30 ~ 18:30				
		Release&Strength				
		Momoka.Y				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close			
Body Balance	Waist 🍃					
MOE.H	Momoka.Y					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist spXmas 🍃	Pilates Workout					
mayumi	arisa.O					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Reset Flow	Back & Ar1					
mayumi	Momoka.Y					

 : 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。