

浦和PARCO店【5月1日～5月8日スケジュール】

2025年4月15日更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30～11:30 Hip&Leg arisa.O	10:30～11:30 Basic Kaoru.H	10:30～11:30 Jump to Burn mayumi	10:30～11:30 Basic Nazuna.A	close	10:30～11:30 Basic Nazuna.A	10:30～11:30 Waist mayumi	10:30～11:30 Back&Spine mayumi
12:00～13:00 Basic Nazuna.A	12:00～13:00 Back&Spine mayumi	12:00～13:00 Basic Nazuna.A	12:00～13:00 Pilates Workout arisa.O		12:00～13:00 Jump to Burn mayumi	12:30～13:30 Basic Nazuna.A	12:00～13:00 Basic Nazuna.A
13:30～14:30 Pilates Workout arisa.O	13:30～14:30 Basic Kaoru.H	13:30～14:30 Hip&Leg arisa.O	13:30～14:30 Basic Nazuna.A		13:30～14:30 Basic Kaoru.H		13:30～14:30 Shape up Waist mayumi
		15:00～16:00 Pilates Barre mayumi	15:00～16:00 Back&Arm arisa.O		15:00～16:00 Back&Spine mayumi		
		17:30～18:30 Back&Arm arisa.O			17:30～18:30 Release&Strength mayumi		
18:00～19:00 Waist mayumi	18:00～19:00 Release&Strength mayumi					18:00～19:00 Back&Arm arisa.O	18:00～19:00 Basic Kaoru.H
19:30～20:30 Basic Nazuna.A	19:30～20:30 Jump to Burn mayumi					19:30～20:30 Basic Kaoru.H	19:30～20:30 Hip&Leg arisa.O
21:00～22:00 Advance mayumi	21:00～22:00 Basic Nazuna.A					21:00～22:00 Pilates Workout arisa.O	21:00～22:00 Back&Arm arisa.O

浦和PARCO店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 Basic Nazuna.A	10:30～11:30 Advance mayumi	10:30～11:30 Hip&Leg arisa.O	close	close	10:30～11:30 Basic Kaoru.H	10:30～11:30 Release&Strength Yume	10:30～11:30 Shape up Waist mayumi
12:00～13:00 Back&Arm arisa.O	12:00～13:00 Stretch & Conditioning arisa.O	12:00～13:00 Basic Kaoru.H			12:30～13:30 Body Balance arisa.O	12:00～13:00 Basic Kaoru.H	12:00～13:00 Back&Arm mayumi
13:30～14:30 Basic Nazuna.A	13:30～14:30 Basic Nazuna.A	13:30～14:30 Body Balance arisa.O				13:30～14:30 Hip Punch Yume	13:30～14:30 Basic Kaoru.H
	15:00～16:00 Waist mayumi	15:00～16:00 Basic Kaoru.H					
	17:30～18:30 Pilates Workout arisa.O						
18:00～19:00 Hip&Leg arisa.O					18:00～19:00 Jump to Burn Yume	18:00～19:00 Basic Kaoru.H	18:00～19:00 Stretch & Conditioning arisa.O
19:30～20:30 Body Balance arisa.O					19:30～20:30 Back&Arm arisa.O	19:30～20:30 Pilates Workout arisa.O	19:30～20:30 Basic Kaoru.H
21:00～22:00 Basic kaoru.H					21:00～22:00 Pilates Barre mayumi	21:00～22:00 Back&Arm arisa.O	21:00～22:00 Hip&Leg arisa.O

：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時間前迄を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。

浦和PARCO店【5月17日～24日スケジュール】

2025年4月15日更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 Waist mayumi	10:30～11:30 Basic Kaoru.H	close	10:30～11:30 Advance mayumi	10:30～11:30 Basic Kaoru.H	10:30～11:30 Back&Arm arisa.O	10:30～11:30 Hip&Leg Kaoru.H	10:30～11:30 Animal Stretch Yume
12:00～13:00 Basic Himeno	12:00～13:00 Jump to Burn mayumi		12:00～13:00 Basic Kaoru.H	12:30～13:30 Hip&Leg arisa.O	12:00～13:00 Basic Kaoru.H	12:00～13:00 Basic Kaoru.H	12:00～13:00 Release&Strength mayumi
13:30～14:30 Body Balance arisa.O	13:30～14:30 Basic Kaoru.H		13:30～14:30 Waist mayumi		13:30～14:30 Pilates Workout arisa.O	13:30～14:30 Back&Spine Yume	13:30～14:30 Basic Kaoru.H
15:00～16:00 Back&Spine mayumi	15:00～16:00 Waist mayumi						15:00～16:00 Shape up Waist Yume
17:30～18:30 Hip&Leg arisa.O							17:30～18:30 Pilates Barre mayumi
			18:00～19:00 Basic Himeno	18:00～19:00 Back&Arm arisa.O	18:00～19:00 Hip Punch Yume	18:00～19:00 Release&Strength mayumi	
			19:30～20:30 Body Balance arisa.O	19:30～20:30 Shape up Waist mayumi	19:30～20:30 Basic Himeno	19:30～20:30 Pilates Cardio Yume	
			21:00～22:00 Back&Arm arisa.O	21:00～22:00 Basic Himeno	21:00～22:00 Back&Spine Yume	21:00～22:00 Waist mayumi	

浦和PARCO店【5月25日～5月31日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 Waist mayumi	close	10:30～11:30 Waist Yume	10:30～11:30 Basic Himeno	10:30～11:30 Body Balance arisa.O	10:30～11:30 Stretch & Conditioning arisa.O	10:30～11:30 Basic Himeno
12:00～13:00 Basic Himeno		12:00～13:00 Basic Himeno	12:30～13:30 Hip Punch Yume	12:00～13:00 Back&Arm arisa.O	12:00～13:00 Basic Himeno	12:00～13:00 Hip Punch Yume
13:30～14:30 Pilates Cardio Yume		13:30～14:30 Animal Stretch Yume		13:30～14:30 Basic Himeno	13:30～14:30 Back&Arm arisa.O	13:30～14:30 Waist mayumi
15:00～16:00 Hip&Leg mayumi						15:00～16:00 Pilates Workout arisa.O
						17:30～18:30 Back&Spine Yume
		18:00～19:00 Hip&Leg Kaoru.H	18:00～19:00 Back&Arm arisa.O	18:00～19:00 Pilates Barre mayumi	18:00～19:00 Pilates Cardio Yume	
		19:30～20:30 Back&Arm arisa.O	19:30～20:30 Body Balance arisa.O	19:30～20:30 Hip&Leg Kaoru.H	19:30～20:30 Basic Kaoru.H	
		21:00～22:00 Stretch & Conditioning arisa.O	21:00～22:00 Hip&Leg Kaoru.H	21:00～22:00 Jump to Burn mayumi	21:00～22:00 Waist Yume	

※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：9:00～19:00
※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）