



pilates

# pilates K 浦和PARCO店 Lesson Schedule

更新日2024/8/15

## 2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
10:30	10:30~11:30 Release&Strength mayumi	close	10:30~11:30 Pilates Barre mayumi	10:30~11:30 Basic ♪ Hanaka.Y	10:30~11:30 Waist ♪ Hanaka.Y	10:30~11:30 Jump to Burn mayumi	10:30~11:30 Back&Arm ♪ mayumi	10:30~11:30 Basic ♪ Mahiro.J
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Hanaka.Y		12:00~13:00 Basic ♪ Hanaka.Y	12:30~13:30 Shape up Waist Haruka	12:00~13:00 Back&Spine mayumi	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ arisa.O	12:00~13:00 Reset Flow Haruka	12:00~13:00 Pilates Barre mayumi
13:30	13:30~14:30 Advance mayumi		13:30~14:30 Back&Arm mayumi		13:30~14:30 Basic ♪ Hanaka.Y	13:30~14:30 Back&Arm ♪ mayumi	13:30~14:30 Back&Spine mayumi	13:30~14:30 Waist ♪ Hanaka.Y
15:00	15:00~16:00 Waist ♪ Hanaka.Y						15:00~16:00 Animal Stretch Haruka	15:00~16:00 Advance mayumi
17:00							17:30~18:30 Basic ♪ arisa.O	
18:00			18:00~19:00 Pilates Cardio Haruka	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ arisa.O	18:00~19:00 Basic ♪ arisa.O	18:00~19:00 Hip Punch Haruka		
19:30			19:30~20:30 Hip&Leg ♪ arisa.O	19:30~20:30 Reset Flow Haruka	19:30~20:30 Release&Strength mayumi	19:30~20:30 Basic ♪ arisa.O		
21:00			21:00~22:00 Style up pilates Haruka	21:00~22:00 Basic ♪ arisa.O	21:00~22:00 Back&Arm arisa.O	21:00~22:00 Reset Flow Haruka		

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

2024/9/16~2024/9/30

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Advance mayumi	10:30~11:30 Waist ♪ Hanaka.Y	10:30~11:30 Back&Spine mayumi	10:30~11:30 Reset Flow Haruka	10:30~11:30 Waist ♪ Hanaka.Y	10:30~11:30 Basic ♪ Yuuka.H	close
12:00		12:00~13:00 Basic ♪ Hanaka.Y	12:30~13:30 Pilates Barre mayumi	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ arisa.O	12:00~13:00 Shape up Waist mayumi	12:00~13:00 Pilates Cardio Haruka	12:00~13:00 Pilates Barre mayumi	
13:30		13:30~14:30 Release&Strength mayumi		13:30~14:30 Jump to Burn mayumi	13:30~14:30 Animal Stretch Haruka	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ arisa.O	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Yuuka.H	
15:00						15:00~16:00 Basic ♪ Hanaka.Y	15:00~16:00 Release&Strength mayumi	
17:00						17:30~18:30 Body Balance arisa.O		
18:00		18:00~19:00 Hip&Leg ♪ arisa.O	18:00~19:00 Back&Arm ♪ arisa.O	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	18:00~19:00 Waist ♪ Hanaka.Y			
19:30		19:30~20:30 Waist ♪ Hanaka.Y	19:30~20:30 Shape up Waist mayumi	19:30~20:30 Basic ♪ arisa.O	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ arisa.O			
21:00		21:00~22:00 Back&Arm ♪ arisa.O	21:00~22:00 Basic ♪ arisa.O	21:00~22:00 Power up Control Ami.H	21:00~22:00 Basic ♪ Hanaka.Y			

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Hanaka.Y	10:30~11:30 Body Balance arisa.O	10:30~11:30 Power up Control Ami.H	10:30~11:30 Reset Flow Haruka	10:30~11:30 Back&Spine mayumi	10:30~11:30 Style up pilates Haruka	close
12:00	12:00~13:00 Shape up Waist mayumi	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ arisa.O	12:00~13:00 Waist ♪ Hanaka.Y	12:00~13:00 Back&Arm ♪ arisa.O	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ arisa.O	12:00~13:00 Basic ♪ arisa.O	
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Hanaka.Y		13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	13:30~14:30 Hip Punch Haruka	13:30~14:30 Advance mayumi	13:30~14:30 Shape up Waist mayumi	
15:00					15:00~16:00 Waist ♪ Hanaka.Y	15:00~16:00 Body Balance arisa.O	
17:00					17:30~18:30 Basic ♪ arisa.O		
18:00	18:00~19:00 Pilates Cardio ayaka	18:00~19:00 Back&Arm ♪ mayumi	18:00~19:00 Jump to Burn mayumi	18:00~19:00 Basic ♪ Hanaka.Y			
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre mayumi	19:30~20:30 Waist ♪ Hanaka.Y	19:30~20:30 Basic ♪ arisa.O	19:30~20:30 Advance Ami.H			
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn ayaka	21:00~22:00 Release&Strength mayumi	21:00~22:00 Back&Spine mayumi	21:00~22:00 Waist ♪ Hanaka.Y			

♪: 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)