pilates

# pilates K浦和PARCO店 Lesson Schedule

更新日2023/4/15

## 2023/5/19～2023/5/31

| | 5月16日(火) | 5月17日(水) | 5月18日(木) | 5月19日(金) | 5月20日(土) | 5月21日(日) | 5月22日(月) | 5月23日(火) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:30 | close | close | close | 10:30～11:30<br>Basic<br>Chinatsu | 10:30～11:30<br>Stretch&Conditioning<br>Chinatsu | 10:30～11:30<br>Basic<br>Ryo | close | 10:30～11:30<br>Basic<br>Ryo |
| 12:00 | | | | 12:30～13:30<br>Hip&Leg<br>Reona | 12:30～13:30<br>Basic<br>Reona | 12:30～13:30<br>Waist<br>Chinatsu | | 12:30～13:30<br>Back&Arm<br>Chinatsu |
| 13:30 | | | | | 14:30～15:30<br>Waist<br>Chinatsu | 14:30～15:30<br>Hip&Leg<br>Reona | | |
| 15:00 | | | | | | 16:30～17:30<br>Basic<br>Chinatsu | | |
| 17:00 | | | | | 17:00～18:00<br>Back&Arm<br>Reona | | | |
| 18:00 | | | | 18:00～19:00<br>Basic<br>Ryo | | | | 18:00～19:00<br>Waist<br>Reona |
| 19:30 | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | 20:30～21:30<br>Back&Arm<br>Reona | | | | 20:30～21:30<br>Hip&Leg<br>Reona |

| | 5月24日(水) | 5月25日(木) | 5月26日(金) | 5月27日(土) | 5月28日(日) | 5月29日(月) | 5月30日(火) | 5月31日(水) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:30 | 10:30～11:30<br>Hip&Leg<br>Chinatsu | | 10:30～11:30<br>Basic<br>Reona | 10:30～11:30<br>Waist<br>Chinatsu | 10:30～11:30<br>Hip&Leg<br>Reona | close | 10:30～11:30<br>Waist<br>Reona | 10:30～11:30<br>Back&Arm<br>Reona |
| 12:00 | 12:30～13:30<br>Back&Arm<br>Ryo | | 12:30～13:30<br>Waist<br>Reona | 12:30～13:30<br>Back&Arm<br>Ryo | 12:30～13:30<br>Basic<br>Ryo | | 12:30～13:30<br>Hip&Leg<br>Reona | 12:30～13:30<br>Stretch&Conditioning<br>Reona |
| 13:30 | | | | 14:30～15:30<br>Hip&Leg<br>Chinatsu | 14:30～15:30<br>Waist<br>Reona | | | |
| 15:00 | | | | | 16:30～17:30<br>Back&Arm<br>Ryo | | | |
| 17:00 | | | | 17:00～18:00<br>Basic<br>Ryo | | | | |
| 18:00 | 18:00～19:00<br>Basic<br>Ryo | 18:00～19:00<br>Hip&Leg<br>Reona | 18:00～19:00<br>Back&Arm<br>Chinatsu | | | | 18:00～19:00<br>Basic<br>Ryo | 18:00～19:00<br>Waist<br>Chinatsu |
| 19:30 | | | | | | | | |
| 21:00 | 20:30～21:30<br>Waist<br>Reona | 20:30～21:30<br>Basic<br>Ryo | 20:30～21:30<br>Stretch&Conditioning<br>Chinatsu | | | | 20:30～21:30<br>Back&Arm<br>Ryo | 20:30～21:30<br>Basic<br>Ryo |

・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時間前を切って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。

# pilates K 浦和PARCO店 Lesson Schedule

## 2023/6/1～2023/6/15

| | 6月1日(木) | 6月2日(金) | 6月3日(土) | 6月4日(日) | 6月5日(月) | 6月6日(火) | 6月7日(水) | 6月8日(木) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:30 | | 10:30～11:30<br>Hip&Leg<br>Reona | 10:30～11:30<br>Basic<br>Ryo | close | close | 10:30～11:30<br>Hip&Leg<br>Reona | 10:30～11:30<br>Basic<br>Reona | |
| 12:00 | | | | | | | | |
| | | 12:30～13:30<br>Basic<br>Haruka | 12:30～13:30<br>Stretch&Conditioning<br>Chinatsu | | | 12:30～13:30<br>Basic<br>Itsuki | 12:30～13:30<br>Back&Arm<br>Ryo | |
| 13:30 | | | | | | | | |
| | | | 14:30～15:30<br>Basic<br>Haruka | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 17:00 | | | 17:00～18:00<br>Back&Arm<br>Ryo | | | | | |
| 18:00 | 18:00～19:00<br>Basic<br>Itsuki | 18:00～19:00<br>Waist<br>Chinatsu | | | | 18:00～19:00<br>Back&Arm<br>Ryo | 18:00～19:00<br>Basic<br>Itsuki | 18:00～19:00<br>Basic<br>Haruka |
| 19:30 | | | | | | | | |
| | 20:30～21:30<br>Hip&Leg<br>Reona | 20:30～21:30<br>Basic<br>Itsuki | | | | 20:30～21:30<br>Basic<br>Haruka | 20:30～21:30<br>Stretch&Conditioning<br>Chinatsu | 20:30～21:30<br>Basic<br>Itsuki |
| 21:00 | | | | | | | | |

| | 6月9日(金) | 6月10日(土) | 6月11日(日) | 6月12日(月) | 6月13日(火) | 6月14日(水) | 6月15日(木) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:30 | 10:30～11:30<br>Waist<br>Reona | 10:30～11:30<br>Back&Arm<br>Ryo | 10:30～11:30<br>Hip&Leg<br>Chinatsu | close | 10:30～11:30<br>Basic<br>Haruka | 10:30～11:30<br>Waist<br>Chinatsu | |
| 12:00 | | | | | | | |
| | 12:30～13:30<br>Back&Arm<br>Ryo | 12:30～13:30<br>Basic<br>Itsuki | 12:30～13:30<br>Waist<br>Reona | | 12:30～13:30<br>Stretch&Conditioning<br>Chinatsu | 12:30～13:30<br>Basic<br>Haruka | |
| 13:30 | | | | | | | |
| | | 14:30～15:30<br>Hip&Leg<br>Reona | 14:30～15:30<br>Basic<br>Haruka | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | 16:30～17:30<br>Stretch&Conditioning<br>Chinatsu | | | | |
| 17:00 | | 17:00～18:00<br>Basic<br>Haruka | | | | | |
| 18:00 | 18:00～19:00<br>Basic<br>Haruka | | | | 18:00～19:00<br>Basic<br>Itsuki | 18:00～19:00<br>Hip&Leg<br>Reona | 18:00～19:00<br>Waist<br>Reona |
| 19:30 | | | | | | | |
| | 20:30～21:30<br>Hip&Leg<br>Chinatsu | | | | 20:30～21:30<br>Back&Arm<br>Ryo | 20:30～21:30<br>Basic<br>Itsuki | 20:30～21:30<br>Basic<br>Itsuki |
| 21:00 | | | | | | | |

**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）**