



pilates K 浦和PARCO店 Lesson Schedule

更新日2023/5/15

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 Hip&Leg Reona	10:30~11:30 Basic Ryo	close	close	10:30~11:30 Hip&Leg Reona	10:30~11:30 Basic Reona			
12:00										
13:30		12:30~13:30 Basic Haruka	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Chinatsu					12:30~13:30 Basic Itsuki	12:30~13:30 Back&Arm Ryo	
15:00			14:30~15:30 Basic Haruka							
17:00			17:00~18:00 Back&Arm Ryo							
18:00	18:00~19:00 Basic Itsuki	18:00~19:00 Waist Chinatsu						18:00~19:00 Back&Arm Ryo	18:00~19:00 Basic Itsuki	18:00~19:00 Hip&Leg Momo
19:30										
	20:30~21:30 Hip&Leg Reona	20:30~21:30 Basic Itsuki				20:30~21:30 Basic Haruka	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Chinatsu	20:30~21:30 Basic 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 Waist Reona	10:30~11:30 Back&Arm Ryo	10:30~11:30 Hip&Leg Ako	close	10:30~11:30 Basic Haruka	10:30~11:30 Waist Chinatsu		
12:00								
13:30	12:30~13:30 Back&Arm Ryo	12:30~13:30 Basic Itsuki	12:30~13:30 Waist Reona			12:30~13:30 Stretch&Conditioning Chinatsu	12:30~13:30 Basic Haruka	
15:00		14:30~15:30 Hip&Leg Reona	14:30~15:30 Basic Haruka					
			16:30~17:30 Stretch&Conditioning Reona					
17:00		17:00~18:00 Basic Haruka						
18:00	18:00~19:00 Basic Haruka					18:00~19:00 Basic Itsuki	18:00~19:00 Hip&Leg Reona	18:00~19:00 Basic Itsuki
19:30								
	20:30~21:30 Waist Chinatsu				20:30~21:30 Back&Arm Ryo	20:30~21:30 Basic Itsuki	20:30~21:30 Back&Arm Ryo	
21:00								

- ・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。



pilates

pilates K 浦和PARCO店 Lesson Schedule

2023/6/16~2023/6/30

	6月16日(金)	6月17日(土)	6月18日(日)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Chinatsu	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Chinatsu	10:30~11:30 Back&Arm Ryo	close	10:30~11:30 Back&Arm Ryo	10:30~11:30 Basic Itsuki		10:30~11:30 Hip&Leg Reona	
12:00	12:30~13:30 Basic Haruka	12:30~13:30 Hip&Leg Reona	12:30~13:30 Basic Itsuki		12:30~13:30 Basic Haruka	12:30~13:30 Back&Arm Ryo		12:30~13:30 Waist Itsuki	
13:30									
15:00		14:30~15:30 Basic Itsuki	14:30~15:30 Waist Chinatsu						
			16:30~17:30 Basic Haruka						
17:00		17:00~18:00 Waist Reona							
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Ryo					18:00~19:00 Hip&Leg Chinatsu	18:00~19:00 Basic Haruka	18:00~19:00 Back&Arm Ryo	18:00~19:00 Basic Haruka
19:30									
21:00	20:30~21:30 Basic Itsuki					20:30~21:30 Basic Reona	20:30~21:30 Waist Reona	20:30~21:30 Hip&Leg Haruka	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Chinatsu

	6月24日(土)	6月25日(日)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Haruka	10:30~11:30 Waist Reona	close	10:30~11:30 Basic Haruka	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Kaho		10:30~11:30 Basic Itsuki	
12:00	12:30~13:30 Waist Itsuki	12:30~13:30 Back&Arm Ryo		12:30~13:30 Hip&Leg Reona	12:30~13:30 Basic Haruka		12:30~13:30 Back&Arm Reona	
13:30								
15:00	14:30~15:30 Back&Arm Chinatsu	14:30~15:30 Basic Itsuki						
		16:30~17:30 Stretch&Conditioning Reona						
17:00	17:00~18:00 Basic Ryo							
18:00					18:00~19:00 Basic Ryo	18:00~19:00 Back&Arm Ryo	18:00~19:00 Waist Itsuki	18:00~19:00 Hip&Leg Chinatsu
19:30								
21:00					20:30~21:30 Waist Chinatsu	20:30~21:30 Basic Itsuki	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Reona	20:30~21:30 Basic Ryo

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）