



pilates

# pilates K 浦和PARCO店 Lesson Schedule

更新日2023/6/15

2023/7/1~2023/7/15

	7月1日(土)	7月2日(日)	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月8日(土)	
10:30	10:30~11:30 Waist Itsuki	10:30~11:30 Basic Itsuki	close	10:30~11:30 Waist Reona	10:30~11:30 Hip&Leg Reona		10:30~11:30 Stretch&Conditioning Chinatsu	10:30~11:30 Hip&Leg Haruka	
12:00	12:30~13:30 Back&Arm Ryo	12:30~13:30 Hip&Leg Haruka		12:30~13:30 Basic Itsuki	12:30~13:30 Waist Itsuki		12:30~13:30 Back&Arm Ryo	12:30~13:30 Back&Arm Ryo	12:30~13:30 Waist Itsuki
13:30	14:30~15:30 Basic Haruka	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Chinatsu		14:30~15:30 Back&Arm Chinatsu					
15:00		16:30~17:30 Back&Arm mayumi							
17:00	17:00~18:00 Hip&Leg Reona			17:00~18:00 Basic Itsuki					
18:00				18:00~19:00 Back&Arm Chinatsu	18:00~19:00 Basic Haruka		18:00~19:00 Back&Arm Ryo	18:00~19:00 Basic Itsuki	
19:30									
21:00				20:30~21:30 Hip&Leg Haruka	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Chinatsu		20:30~21:30 Basic anna	20:30~21:30 Waist Reona	

	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Chinatsu	close	10:30~11:30 Hip&Leg Haruka	10:30~11:30 Basic Haruka		10:30~11:30 Waist Itsuki	10:30~11:30 Basic Itsuki	
12:00	12:30~13:30 Basic Haruka		12:30~13:30 Back&Arm Chinatsu	12:30~13:30 Hip&Leg Chinatsu		12:30~13:30 Basic Haruka	12:30~13:30 Back&Arm Chinatsu	
13:30	14:30~15:30 Waist Itsuki		14:30~15:30 Stretch&Conditioning hoa					14:30~15:30 Stretch&Conditioning hoa
15:00	16:30~17:30 Stretch&Conditioning hoa		17:00~18:00 Waist Chinatsu					17:00~18:00 Waist Chinatsu
17:00			18:00~19:00 Basic Itsuki	18:00~19:00 Waist Itsuki		18:00~19:00 Basic Haruka	18:00~19:00 Stretch&Conditioning hoa	
18:00			20:30~21:30 Waist hoa	20:30~21:30 Basic hoa		20:30~21:30 Hip&Leg hoa	20:30~21:30 Back&Arm Sana	
19:30								
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

2023/7/16~2023/7/31

	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)	7月23日(日)
10:30	10:30~11:30 Waist Itsuki	close	10:30~11:30 Basic hoa	10:30~11:30 Stretch&Conditioning hoa		10:30~11:30 Back&Arm mayumi	10:30~11:30 Waist Itsuki	10:30~11:30 Stretch&Conditioning hoa
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg Haruka		12:30~13:30 Hip&Leg Chinatsu	12:30~13:30 Basic Haruka		12:30~13:30 Waist Itsuki	12:30~13:30 Hip&Leg Haruka	12:30~13:30 Basic Chinatsu
13:30	14:30~15:30 Basic Itsuki		14:30~15:30 Back&Arm mayumi	14:30~15:30 Hip&Leg Haruka		16:30~17:30 Waist Chinatsu	17:00~18:00 Basic Itsuki	16:30~17:30 Waist Chinatsu
15:00	16:30~17:30 Back&Arm Chinatsu		18:00~19:00 Back&Arm Chinatsu	18:00~19:00 Hip&Leg Haruka		18:00~19:00 Stretch&Conditioning hoa	18:00~19:00 Basic hoa	18:00~19:00 Basic hoa
17:00	20:30~21:30 Basic Haruka		20:30~21:30 Waist Itsuki	20:30~21:30 Basic Itsuki		20:30~21:30 Hip&Leg Haruka		
18:00								
19:30								
21:00								

	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)	7月30日(日)	7月31日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Waist Itsuki	10:30~11:30 Basic Itsuki		10:30~11:30 Hip&Leg Haruka	10:30~11:30 Basic Haruka	10:30~11:30 Waist Itsuki	close
12:00		12:30~13:30 Back&Arm Chinatsu	12:30~13:30 Waist Chinatsu		12:30~13:30 Basic hoa	12:30~13:30 Waist Itsuki	12:30~13:30 Back&Arm Chinatsu	
13:30		14:30~15:30 Hip&Leg hoa	14:30~15:30 Basic hoa		16:30~17:30 Hip&Leg Haruka	17:00~18:00 Stretch&Conditioning Chinatsu		
15:00		18:00~19:00 Basic Haruka	18:00~19:00 Stretch&Conditioning hoa		18:00~19:00 Basic hoa	18:00~19:00 Back&Arm mayumi		
17:00		20:30~21:30 Stretch&Conditioning hoa	20:30~21:30 Hip&Leg Haruka		20:30~21:30 Waist Yuuki	20:30~21:30 Basic Itsuki		
18:00								
19:30								
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）