



pilates

pilates K 浦和PARCO店 Lesson Schedule

更新日2023/7/15

2023/8/1~2023/8/15

	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)	8月6日(日)	8月7日(月)	8月8日(火)
10:30	10:30~11:30 Basic Itsuki	10:30~11:30 Hip&Leg hoa		10:30~11:30 Release&Strength Chinatsu	10:30~11:30 Basic Itsuki	10:30~11:30 Back&Arm Chinatsu	close	10:30~11:30 Back&Arm Chinatsu
12:00	12:30~13:30 Stretch&Conditioning hoa	12:30~13:30 Waist Itsuki		12:30~13:30 Basic Haruka	12:00~13:00 Back&Arm Chinatsu	12:00~13:00 Basic Haruka		12:30~13:30 Basic hoa
13:30					13:30~14:30 Hip&Leg hoa	13:30~14:30 Stretch&Conditioning hoa		
15:00					15:00~16:00 Waist Itsuki	15:00~16:00 Hip&Leg Haruka		
17:00					17:30~18:30 Release&Strength hoa			
18:00	18:00~19:00 Basic Haruka	18:00~19:00 Hip&Leg Chinatsu	18:00~19:00 Basic Itsuki	18:00~19:00 Back&Arm mayumi				18:00~19:00 Waist Itsuki
19:30	19:30~20:30 Waist hoa	19:30~20:30 Basic Itsuki	19:30~20:30 Back&Arm Chinatsu	19:30~20:30 Hip&Leg Haruka				19:30~20:30 Stretch&Conditioning hoa
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Haruka	21:00~22:00 Release&Strength Chinatsu	21:00~22:00 Waist Itsuki	21:00~22:00 Basic mayumi				21:00~22:00 Basic Itsuki

	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Chinatsu		10:30~11:30 Basic Itsuki	10:30~11:30 Hip&Leg Haruka	10:30~11:30 Basic Ako	close	10:30~11:30 Hip&Leg Haruka
12:00	12:30~13:30 Basic Itsuki		12:00~13:00 Release&Strength hoa	12:00~13:00 Basic Itsuki	12:00~13:00 Waist Chinatsu		12:30~13:30 Stretch&Conditioning hoa
13:30			13:30~14:30 Basic Haruka	13:30~14:30 Stretch&Conditioning hoa	13:30~14:30 Hip&Leg Haruka		
15:00			15:00~16:00 Waist Itsuki	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Chinatsu	15:00~16:00 Back&Arm Ako		
17:00			17:30~18:30 Hip&Leg Haruka	17:30~18:30 Basic hoa			
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Haruka	18:00~19:00 Back&Arm mayumi					18:00~19:00 Waist Chinatsu
19:30	19:30~20:30 Waist hoa	19:30~20:30 Basic Haruka					19:30~20:30 Basic Itsuki
21:00	21:00~22:00 Basic Haruka	21:00~22:00 Hip&Leg hoa					21:00~22:00 Back&Arm Chinatsu

- ・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

2023/8/16~2023/8/31

	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)		
10:30	10:30~11:30 Waist Itsuki		10:30~11:30 Hip&Leg Haruka	10:30~11:30 Back&Arm Ryo	10:30~11:30 Waist Itsuki	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Chinatsu	10:30~11:30 Basic Itsuki		
12:00	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Chinatsu		12:30~13:30 Basic Ryo	12:00~13:00 Hip&Leg Haruka	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Chinatsu		12:30~13:30 Basic Itsuki	12:30~13:30 Basic Itsuki	12:30~13:30 Hip&Leg Haruka	
13:30					13:30~14:30 Release&Strength Chinatsu		13:30~14:30 Basic Itsuki			
15:00					15:00~16:00 Basic Haruka		15:00~16:00 Hip&Leg Haruka			
17:00					17:30~18:30 Waist Chinatsu					
18:00	18:00~19:00 Basic Haruka	18:00~19:00 Release&Strength Chinatsu	18:00~19:00 Waist Itsuki				18:00~19:00 Basic Haruka	18:00~19:00 Back&Arm Ryo		
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Chinatsu	19:30~20:30 Waist Itsuki	19:30~20:30 Back&Arm Ryo				19:30~20:30 Waist Itsuki	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Chinatsu		
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Haruka	21:00~22:00 Back&Arm Ryo	21:00~22:00 Basic Itsuki				21:00~22:00 Hip&Leg Haruka	21:00~22:00 Basic Ryo		

	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)			
10:30		10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Chinatsu	10:30~11:30 Basic Itsuki	10:30~11:30 Hip&Leg Haruka	close	10:30~11:30 Basic Ryo	10:30~11:30 Hip&Leg Haruka				
12:00		12:30~13:30 Waist Itsuki	12:00~13:00 Back&Arm Ryo	12:00~13:00 Release&Strength Chinatsu		12:30~13:30 Hip&Leg Haruka	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Ryo				
13:30											
15:00										15:00~16:00 Waist Itsuki	15:00~16:00 Basic Haruka
17:00										17:30~18:30 Stretch&Conditioning Chinatsu	
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Ryo	18:00~19:00 Basic Haruka				18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Chinatsu	18:00~19:00 Basic Itsuki		18:00~19:00 Hip&Leg Chinatsu		
19:30	19:30~20:30 Basic Haruka	19:30~20:30 Back&Arm Ryo				19:30~20:30 Basic Haruka	19:30~20:30 Hip&Leg Chinatsu		19:30~20:30 Back&Arm Ryo		
21:00	21:00~22:00 Waist Itsuki	21:00~22:00 Hip&Leg Haruka				21:00~22:00 Release&Strength Chinatsu	21:00~22:00 Waist Itsuki		21:00~22:00 Basic Itsuki		

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）