



pilates

pilates K 浦和PARCO店 Lesson Schedule

更新日2023/9/22

2023/9/1~2023/9/15

	9月1日(金)	9月2日(土)	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Haruka	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Chinatsu	10:30~11:30 Basic Ryo	close	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Chinatsu	10:30~11:30 Hip&Leg Haruka		10:30~11:30 Back&Arm Ryo	
12:00	12:00~13:00 Release&Strength Chinatsu	12:00~13:00 Hip&Leg Haruka	12:00~13:00 Waist Itsuki		12:30~13:30 Basic Haruka	12:30~13:30 Waist Itsuki		12:30~13:30 Hip&Leg Haruka	
13:30		13:30~14:30 Basic Itsuki	13:30~14:30 Back&Arm Ryo						
15:00		15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Chinatsu	15:00~16:00 Hip&Leg Haruka						
17:00		17:30~18:30 Waist Itsuki							
18:00		18:00~19:00 Back&Arm Ryo	18:00~19:00 Basic Itsuki						
19:30	19:30~20:30 Waist Itsuki				19:30~20:30 Stretch&Conditioning Ryo	19:30~20:30 Waist Itsuki	19:30~20:30 Back&Arm mayumi	19:30~20:30 Basic Haruka	
21:00	21:00~22:00 Basic Ryo				21:00~22:00 Waist Itsuki	21:00~22:00 Basic Ryo	21:00~22:00 Hip&Leg Haruka	21:00~22:00 Release&Strength Chinatsu	

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

- ・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

2023/9/16～2023/9/30

	9月16日(土)	9月17日(日)	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)	
10:30	10:30～11:30 Waist Itsuki	10:30～11:30 Hip&Leg Haruka	close	10:30～11:30 Jump to Burn Chinatsu	10:30～11:30 Basic Haruka		10:30～11:30 Waist Itsuki	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Ryo	
12:00	12:00～13:00 Release&Strength Chinatsu	12:00～13:00 Waist Itsuki		12:30～13:30 Hip&Leg Haruka	12:30～13:30 Pilates Workout (members only) Chinatsu		12:30～13:30 Back&Arm Ryo	12:00～13:00 Basic Itsuki	
13:30	13:30～14:30 Basic Ryo	13:30～14:30 Jump to Burn Chinatsu		18:00～19:00 Basic Itsuki	18:00～19:00 Back&Arm Ryo		18:00～19:00 Jump to Burn Chinatsu	13:30～14:30 Back&Arm Ryo	
15:00	15:00～16:00 Hip&Leg Chinatsu	15:00～16:00 Basic Haruka		19:30～20:30 Stretch&Conditioning Ryo	19:30～20:30 Waist Itsuki		19:30～20:30 Basic Itsuki	15:00～16:00 Waist Itsuki	
17:00	17:30～18:30 Back&Arm Ryo			21:00～22:00 Waist Itsuki	21:00～22:00 Basic Ryo		21:00～22:00 Release&Strength Chinatsu	17:30～18:30 Hip&Leg Haruka	
18:00								18:00～19:00 Hip&Leg Haruka	
19:30								19:30～20:30 Pilates Workout (members only) Chinatsu	
21:00								21:00～22:00 Basic Haruka	

	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)	
10:30	10:30～11:30 Jump to Burn Chinatsu	close	10:30～11:30 Basic Itsuki	10:30～11:30 Back&Arm Ryo		10:30～11:30 Hip&Leg Haruka	10:30～11:30 Waist Itsuki	
12:00	12:00～13:00 Hip&Leg Haruka		12:30～13:30 Back&Arm Ryo	12:30～13:30 Waist Chinatsu		12:30～13:30 Jump to Burn Itsuki	12:00～13:00 Hip&Leg Haruka	
13:30	13:30～14:30 Back&Arm Ryo		18:00～19:00 Hip&Leg Haruka	18:00～19:00 Basic Itsuki		18:00～19:00 Stretch&Conditioning Ryo	13:30～14:30 Pilates Workout (members only) Chinatsu	
15:00	15:00～16:00 Release&Strength Chinatsu		19:30～20:30 Waist Itsuki	19:30～20:30 Back&Arm Haruka		19:30～20:30 Basic Haruka	15:00～16:00 Back&Arm Ryo	
17:00			21:00～22:00 Basic Haruka	21:00～22:00 Waist Itsuki		21:00～22:00 Back&Arm Ryo	17:30～18:30 Basic Haruka	
18:00							18:00～19:00 Basic anna	
19:30							19:30～20:30 Release&Strength Chinatsu	
21:00							21:00～22:00 Hip&Leg anna	

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）