



pilates

# pilates K 浦和PARCO店 Lesson Schedule

更新日2023/9/27

2023/10/1~2023/10/15

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

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

2023/10/16~2023/10/31

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

	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)
10:30	10:30~11:30 Pilates Barre Chinatsu	10:30~11:30 Waist Itsuki		10:30~11:30 Basic Ryo	10:30~11:30 Hip&Leg Haruka	10:30~11:30 Basic Itsuki	close	10:30~11:30 Waist Haruka
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Momo	12:00~13:00 Basic Haruka		12:00~13:00 Hip&Leg Haruka	12:00~13:00 Basic Chinatsu	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Ryo		12:00~13:00 Basic Ryo
13:30	13:30~14:30 Release&Strength Chinatsu	13:30~14:30 Jump to Burn Itsuki		13:30~14:30 Back&Arm Ryo	13:30~14:30 Waist Haruka	13:30~14:30 Jump to Burn Itsuki		13:30~14:30 Hip&Leg Haruka
15:00					15:00~16:00 Basic Ryo	15:00~16:00 Back&Arm ayaka		
17:00					18:00~19:00 Stretch&Conditioning Itsuki	17:30~18:30 Pilates Barre Chinatsu		
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Ryo	18:00~19:00 Basic Ryo		18:00~19:00 Hip&Leg Haruka	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Chinatsu			18:00~19:00 Basic Itsuki
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Haruka	19:30~20:30 Waist Haruka		19:30~20:30 Basic Itsuki				19:30~20:30 Release&Strength Chinatsu
21:00	21:00~22:00 Basic Ryo	21:00~22:00 Back&Arm Ryo		21:00~22:00 Waist Haruka	21:00~22:00 Basic Itsuki			21:00~22:00 Jump to Burn 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)