



pilates

# pilates K 浦和PARCO店 Lesson Schedule

更新日 2023/10/15

2023/11/1~2023/11/15

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

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

- ・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

2023/11/16~2023/11/30

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

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

## 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)