



pilates

# pilates K 浦和PARCO店 Lesson Schedule

更新日2023/11/15

2023/12/1~2023/12/15

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

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

2023/12/16～2023/12/31

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

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