



pilates

# pilates K 浦和PARCO店 Lesson Schedule

更新日2023/12/23

2024/1/1~2024/1/15

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

	1/9(火)	1/10(水)	1/11(木)	1/12(金)	1/13(土)	1/14(日)	1/15(月)
10:30	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Ryo	10:30~11:30 Back&Arm Ryo	10:30~11:30 Waist Itsuki	10:30~11:30 Basic Haruka	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Release&Strength Chinatsu	close
12:00	12:00~13:00 Basic Itsuki	12:30~13:30 Pilates Barre Itsuki	12:00~13:00 Hip&Leg Haruka	12:00~13:00 Advance (members only) Chinatsu	12:00~13:00 Back&Arm Ryo	12:00~13:00 Hip&Leg Haruka	
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Ryo		13:30~14:30 Jump to Burn Itsuki	13:30~14:30 Hip&Leg Haruka	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Chinatsu	13:30~14:30 Basic Itsuki	
15:00					15:00~16:00 Pilates Barre Itsuki	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Chinatsu	
17:00					17:30~18:30 Waist Chinatsu		
18:00	18:00~19:00 Waist Haruka	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Haruka	18:00~19:00 Back&Arm Ryo			
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn Itsuki	19:30~20:30 Hip&Leg Haruka	19:30~20:30 Back&Arm Ryo	19:30~20:30 Basic 未定			
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Haruka	21:00~22:00 Back&Spine (members only) Chinatsu	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 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

2024/1/16～2024/1/31

	1/16(火)	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
10:30	10:30～11:30 Hip&Leg Haruka	10:30～11:30 Back&Spine (members only)	10:30～11:30 Back&Arm Haruka	10:30～11:30 Basic Ryo	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Itsuki	10:30～11:30 Pilates Barre Itsuki	close	10:30～11:30 Back&Spine (members only)
12:00	12:00～13:00 Waist Itsuki	12:00～13:00 Chinatsu	12:00～13:00 Basic 未定	12:00～13:00 Jump to Burn Itsuki	12:00～13:00 Basic 未定	12:00～13:00 Back&Arm Ryo		12:00～13:00 Chinatsu
13:30	13:30～14:30 Reset Flow Haruka	12:30～13:30 Hip&Leg Haruka	13:30～14:30 Shape up Waist (members only) Haruka	13:30～14:30 Back&Arm Ryo	13:30～14:30 Advance (members only) Chinatsu	13:30～14:30 Basic 未定		13:30～14:30 Pilates Workout (members only) Chinatsu
15:00					15:00～16:00 Jump to Burn Itsuki	15:00～16:00 Shape up Waist (members only) Haruka		
17:00					17:30～18:30 Back&Arm Ryo			
18:00	18:00～19:00 Basic 未定	18:00～19:00 Waist Itsuki	18:00～19:00 Pilates Barre mayumi	18:00～19:00 Back&Spine (members only) Chinatsu				18:00～19:00 Waist Haruka
19:30	19:30～20:30 Stretch&Conditioning Ryo	19:30～20:30 Basic 未定	19:30～20:30 Pilates Workout (members only) Ryo	19:30～20:30 Reset Flow Haruka				19:30～20:30 Back&Arm Ryo
21:00		21:00～22:00 Jump to Burn Itsuki	21:00～22:00 Release&Strength mayumi	21:00～22:00 Hip&Leg Chinatsu				21:00～22:00 Hip&Leg Haruka

	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)	1/27(土)	1/28(日)	1/29(月)	1/30(火)	1/31(水)
10:30	10:30～11:30 Waist Itsuki	10:30～11:30 Basic Ryo	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Ryo	10:30～11:30 Basic Ryo	10:30～11:30 Jump to Burn Itsuki	close	10:30～11:30 Back&Arm Ryo	10:30～11:30 Reset Flow Haruka
12:00	12:30～13:30 Advance (members only) Chinatsu	12:00～13:00 Pilates Barre Chinatsu	12:00～13:00 Hip&Leg 未定	12:00～13:00 Reset Flow Haruka	12:00～13:00 Basic 未定		12:00～13:00 Waist Haruka	12:30～13:30 Hip&Leg 未定
13:30		13:30～14:30 Back&Arm Ryo	13:30～14:30 Basic Ryo	13:30～14:30 Release&Strength Chinatsu	13:30～14:30 Pilates Workout (members only) Ryo		13:30～14:30 Basic Ryo	
15:00				15:00～16:00 Back&Spine (members only) Itsuki	15:00～16:00 Hip&Leg 未定			
17:00				17:30～18:30 Waist Chinatsu				
18:00	18:00～19:00 Basic Haruka	18:00～19:00 Hip&Leg 未定	18:00～19:00 Reset Flow Haruka				18:00～19:00 Advance (members only) Chinatsu	18:00～19:00 Release&Strength Chinatsu
19:30	19:30～20:30 Hip&Leg 未定	19:30～20:30 Shape up Waist (members only) Haruka	19:30～20:30 Basic 未定				19:30～20:30 Pilates Barre Itsuki	19:30～20:30 Basic 未定
21:00	21:00～22:00 Pilates Workout (members only) Ryo	21:00～22:00 Basic 未定	21:00～22:00 Waist Haruka				21:00～22:00 Hip&Leg 未定	21:00～22:00 Back&Spine (members only) 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）