pilates

pilates K 浦和PARCO店 Lesson Schedule

更新日2024/1/15

2024/2/1～2024/2/15

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

	2/9(金)	2/10(土)	2/11(日)	2/12(月)	2/13(火)	2/14(水)	2/15(木)
10:30	10:30～11:30 Advance (members only) Chinatsu	10:30～11:30 Release&Strength Chinatsu	10:30～11:30 Back&Spine (members only) Itsuki	close	10:30～11:30 Hip&Leg Momoka.A	10:30～11:30 Waist Haruka	10:30～11:30 Reset Flow (members only) Haruka
12:00	12:00～13:00 Basic Itsuki	12:00～13:00 Back&Arm Haruka	12:00～13:00 Basic Momoka.A		12:00～13:00 Shape up Waist (members only) Haruka	12:30～13:30 Hip&Leg Momoka.A	12:00～13:00 Back&Arm Chinatsu
13:30	13:30～14:30 Back&Arm Chinatsu	13:30～14:30 Hip&Leg Momoka.A	13:30～14:30 Waist Haruka		13:30～14:30 Basic Momoka.A		13:30～14:30 Basic Haruka
15:00		15:00～16:00 Pilates Workout (members only) Chinatsu	15:00～16:00 Pilates Barre Itsuki				
17:00		17:30～18:30 Basic Momoka.A			18:00～19:00 Body Balance (members only) Chinatsu	18:00～19:00 Basic Momoka.A	18:00～19:00 Stretch&Conditioning Itsuki
18:00	18:00～19:00 Waist Haruka				19:30～20:30 Back&Arm Haruka	19:30～20:30 Release&Strength Chinatsu	19:30～20:30 Hip&Leg Momoka.A
19:30	19:30～20:30 Jump to Burn Itsuki				21:00～22:00 Pilates Barre Chinatsu	21:00～22:00 Back&Spine (members only) Chinatsu	21:00～22:00 Waist Itsuki
21:00	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時間前を切っての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 K 浦和PARCO店 Lesson Schedule

2024/2/16～2024/2/29

	2/16(金)	2/17(土)	2/18(日)	2/19(月)	2/20(火)	2/21(水)	2/22(木)	2/23(金)
10:30	10:30～11:30 Release&Strength Chinatsu	10:30～11:30 Back&Arm Chinatsu	10:30～11:30 Hip&Leg Momoka.A	close	10:30～11:30 Basic Momoka.A	10:30～11:30 Hip&Leg Momoka.A	10:30～11:30 Waist Haruka	10:30～11:30 Basic Itsuki
12:00	12:00～13:00 Pilates Barre Itsuki	12:00～13:00 Basic Momoka.A	12:00～13:00 Jump to Burn Itsuki		12:00～13:00 Back&Arm Haruka	12:30～13:30 Shape up Waist (members only) Haruka	12:00～13:00 Basic Momoka.A	12:00～13:00 Back&Arm Haruka
13:30	13:30～14:30 Body Balance (members only) Chinatsu	13:30～14:30 Shape up Waist (members only) Haruka	13:30～14:30 Reset Flow (members only) Haruka		13:30～14:30 Hip&Leg Momoka.A		13:30～14:30 Hip&Leg Haruka	13:30～14:30 Waist Itsuki
15:00		15:00～16:00 Advance (members only) Chinatsu	15:00～16:00 Basic Itsuki					15:00～16:00 Release&Strength mayumi
17:00		17:30～18:30 Hip&Leg Momoka.A			18:00～19:00 Release&Strength Chinatsu	18:00～19:00 Pilates Barre Itsuki	18:00～19:00 Back&Spine (members only) Chinatsu	17:30～18:30 Reset Flow (members only) Haruka
18:00	18:00～19:00 Hip&Leg Momoka.A				19:30～20:30 Waist Haruka	19:30～20:30 Back&Arm Chinatsu	19:30～20:30 Basic Momoka.A	
19:30	19:30～20:30 Waist Itsuki				21:00～22:00 Advance (members only) Chinatsu	21:00～22:00 Stretch&Conditioning Itsuki	21:00～22:00 Pilates Workout (members only) Chinatsu	
21:00	21:00～22:00 Basic Momoka.A							

	2/24(土)	2/25(日)	2/26(月)	2/27(火)	2/28(水)	2/29(木)
10:30	10:30～11:30 Jump to Burn Itsuki	10:30～11:30 Release&Strength Chinatsu	close	10:30～11:30 Hip&Leg Haruka	10:30～11:30 Back&Arm Haruka	10:30～11:30 Basic Itsuki
12:00	12:00～13:00 Hip&Leg Momoka.A	12:00～13:00 Waist Haruka		12:00～13:00 Basic Chinatsu	12:30～13:30 Back&Spine (members only) Itsuki	12:00～13:00 Hip&Leg Momoka.A
13:30	13:30～14:30 Body Balance (members only) Chinatsu	13:30～14:30 Basic Momoka.A		13:30～14:30 Reset Flow (members only) Haruka		13:30～14:30 Waist Itsuki
15:00	15:00～16:00 Stretch&Conditioning Itsuki	15:00～16:00 Pilates Workout (members only) Chinatsu				
17:00	17:30～18:30 Basic Momoka.A					18:00～19:00 Basic Momoka.A
18:00				18:00～19:00 Pilates Barre Itsuki	18:00～19:00 Hip&Leg Momoka.A	19:30～20:30 Body Balance (members only) Chinatsu
19:30				19:30～20:30 Back&Arm Chinatsu	19:30～20:30 Jump to Burn Itsuki	21:00～22:00 Shape up Waist (members only) Haruka
21:00				21:00～22:00 Waist Itsuki	21:00～22:00 Basic Momoka.A	

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）