pilates

pilates K 浦和PARCO店 Lesson Schedule

更新日2024/2/15

2024/3/1～2024/3/15

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

	3/9(土)	3/10(日)	3/11(月)	3/12(火)	3/13(水)	3/14(木)	3/15(金)
10:30	10:30～11:30 Basic Momoka.A	10:30～11:30 Back&Arm Haruka	close	10:30～11:30 Pilates Workout (members only) Chinatsu	10:30～11:30 Jump to Burn Itsuki	10:30～11:30 Basic Momoka.A	10:30～11:30 Hip&Leg Momoka.A
12:00	12:00～13:00 Shape up Waist (members only) Haruka	12:00～13:00 Hip Punch (members only) Chinatsu		12:00～13:00 Stretch&Conditioning Itsuki	12:30～13:30 Hip&Leg Momoka.A	12:00～13:00 Advance (members only) Chinatsu	12:00～13:00 Back&Arm Haruka
13:30	13:30～14:30 Waist Itsuki	13:30～14:30 Basic Haruka		13:30～14:30 Waist Chinatsu		13:30～14:30 Hip&Leg Momoka.A	13:30～14:30 Basic Momoka.A
15:00	15:00～16:00 Hip&Leg Momoka.A	15:00～16:00 Body Balance (members only) Chinatsu					
17:00	17:30～18:30 Back&Spine (members only) Itsuki					18:00～19:00 Reset Flow (members only) Haruka	18:00～19:00 Basic Itsuki
18:00				18:00～19:00 Hip&Leg Momoka.A	18:00～19:00 Release&Strength Chinatsu	19:30～20:30 Body Balance (members only) Chinatsu	19:30～20:30 Shape up Waist (members only) Haruka
19:30	.			19:30～20:30 Pilates Barre Itsuki	19:30～20:30 Basic Momoka.A	21:00～22:00 Waist Haruka	21:00～22:00 Stretch&Conditioning Itsuki
21:00				21:00～22:00 Basic Momoka.A	21:00～22:00 Hip Punch (members only) Chinatsu		

・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

2024/3/16～2024/3/31

	3/16(土)	3/17(日)	3/18(月)	3/19(火)	3/20(水)	3/21(木)	3/22(金)	3/23(土)
10:30	10:30～11:30 Release&Strength Chinatsu	10:30～11:30 Basic Momoka.A	close	10:30～11:30 Waist Itsuki	10:30～11:30 Hip&Leg Momoka.A	10:30～11:30 Back&Arm Chinatsu	10:30～11:30 Basic Haruka	10:30～11:30 Reset Flow (members only) Haruka
12:00	12:00～13:00 Hip&Leg Haruka	12:00～13:00 Back&Spine (members only) Itsuki		12:00～13:00 Basic Momoka.A	12:00～13:00 Shape up Waist (members only) Haruka	12:00～13:00 Basic Haruka	12:00～13:00 Jump to Burn Itsuki	12:00～13:00 Release&Strength Chinatsu
13:30	13:30～14:30 Jump to Burn Itsuki	13:30～14:30 Hip&Leg Momoka.A		13:30～14:30 Back&Spine (members only) Itsuki	13:30～14:30 Stretch&Conditioning Chinatsu	13:30～14:30 Waist Chinatsu	13:30～14:30 Hip Punch (members only) Haruka	13:30～14:30 Basic Haruka
15:00	15:00～16:00 Reset Flow (members only) Haruka	15:00～16:00 Waist Itsuki			15:00～16:00 Basic Momoka.A			15:00～16:00 Back&Arm Chinatsu
17:00	17:30～18:30 Basic Itsuki			18:00～19:00 Basic Haruka	17:30～18:30 Hip Punch (members only) Chinatsu	18:00～19:00 Stretch&Conditioning Itsuki	18:00～19:00 Waist Chinatsu	17:30～18:30 Body Balance (members only) ayaka
19:30				19:30～20:30 Pilates Workout (members only) Chinatsu		19:30～20:30 Hip&Leg Haruka	19:30～20:30 Basic Itsuki	
21:00				21:00～22:00 Back&Arm Haruka		21:00～22:00 Pilates Barre Itsuki	21:00～22:00 Advance (members only) Chinatsu	

	3 /24(日)	3 /25(月)	3 /26(火)	3 /27(水)	3 /28(木)	3 /29(金)	3 /30(土)	3 /31(日)
10:30	10:30～11:30 Pilates Barre Itsuki	close	10:30～11:30 Basic Haruka	10:30～11:30 Back&Spine (members only) Chinatsu	10:30～11:30 Hip&Leg Haruka	10:30～11:30 Advance (members only) Chinatsu	10:30～11:30 Basic Itsuki	10:30～11:30 Jump to Burn Itsuki
12:00	12:00～13:00 Hip&Leg Ruan		12:00～13:00 Body Balance (members only) Chinatsu	12:30～13:30 Basic Haruka	12:00～13:00 Shape up Waist (members only) Chinatsu	12:00～13:00 Basic Itsuki	12:00～13:00 Hip Punch (members only) Haruka	12:00～13:00 Pilates Workout (members only) Chinatsu
13:30	13:30～14:30 Jump to Burn Itsuki		13:30～14:30 Back&Arm Haruka		13:30～14:30 Basic Haruka	13:30～14:30 Release&Strength Chinatsu	13:30～14:30 Pilates Barre Itsuki	13:30～14:30 Basic Itsuki
15:00	15:00～16:00 Basic Ruan						15:00～16:00 Hip&Leg Haruka	15:00～16:00 Reset Flow (members only) Haruka
17:00			18:00～19:00 Hip Punch (members only) Chinatsu	18:00～19:00 Hip&Leg Ami.H	18:00～19:00 Back&Arm ayaka	18:00～19:00 Stretch&Conditioning Ami.H	17:30～18:30 Waist Naho	
19:30			19:30～20:30 Back&Spine (members only) ayaka	19:30～20:30 Reset Flow (members only) Haruka	19:30～20:30 Basic Chinatsu	19:30～20:30 Jump to Burn Itsuki		
21:00			21:00～22:00 Waist Chinatsu	21:00～22:00 Stretch&Conditioning Ami.H	21:00～22:00 Body Balance (members only) ayaka	21:00～22:00 Hip&Leg Ami.H		

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）