



pilates

pilates K 浦和PARCO店 Lesson Schedule

更新日2024/4/15

2024/5/1~2024/5/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Naho	10:30~11:30 Basic ♪ Yuuka.H	10:30~11:30 Waist ♪ Akari.S	10:30~11:30 Hip Punch Chinatsu	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Chinatsu	10:30~11:30 Release&Strength Momo
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Akari.S	12:00~13:00 Body Balance Chinatsu	12:00~13:00 Back&Arm ♪ ayaka	12:00~13:00 Waist ♪ Akari.S		12:00~13:00 Basic ♪ Akari.S	12:30~13:30 Advance Chinatsu
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ Naho	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Yuuka.H	13:30~14:30 Basic ♪ Akari.S	13:30~14:30 Power up Control Chinatsu		13:30~14:30 Pilates Workout Chinatsu	
15:00			15:00~16:00 Back&Spine ayaka	15:00~16:00 Basic ♪ Akari.S			
17:00			17:30~18:30 Basic ♪ Naho				
18:00	18:00~19:00 Back&Spine Itsuki	18:00~19:00 Shape up Waist Momo				18:00~19:00 Basic ♪ Akari.S	18:00~19:00 Jump to Burn Naco
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Akari.S	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Chinatsu				19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Itsuki	19:30~20:30 Basic ♪ Akari.S
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Itsuki	21:00~22:00 Reset Flow Momo				21:00~22:00 Pilates Barre Itsuki	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Naco

♪：体験可能レッスン

・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

2024/5/16~2024/5/31

	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Itsuki	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Haruka	10:30~11:30 Basic ♪ mayumi	10:30~11:30 Waist ♪ Akari.S	close	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Hip Punch Chinatsu	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Chinatsu
12:00	12:00~13:00 Back&Spine Itsuki	12:00~13:00 Jump to Burn Itsuki	12:00~13:00 Shape up Waist Haruka	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Haruka		12:00~13:00 Back&Spine mayumi	12:30~13:30 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Basic ♪ 未定
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Akari.S	13:30~14:30 Hip Punch Haruka	13:30~14:30 Pilates Barre mayumi	13:30~14:30 Basic ♪ Akari.S		13:30~14:30 Basic ♪ 未定		13:30~14:30 Body Balance Chinatsu
15:00			15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Haruka	15:00~16:00 Reset Flow Haruka				
17:00			17:30~18:30 Release&Strength mayumi					
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ mayumi	18:00~19:00 Waist ♪ Akari.S				18:00~19:00 Power up Control Chinatsu	18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ anna
19:30	19:30~20:30 Waist ♪ Akari.S	19:30~20:30 Release&Strength mayumi				19:30~20:30 Back&Arm ♪ mayumi	19:30~20:30 Pilates Barre mayumi	19:30~20:30 Pilates Workout Chinatsu
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre mayumi	21:00~22:00 Basic ♪ Akari.S				21:00~22:00 Advance Chinatsu	21:00~22:00 Shape up Waist mayumi	21:00~22:00 Basic ♪ anna

	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Haruka	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	close	10:30~11:30 Jump to Burn misaki	10:30~11:30 Pilates Barre Chinatsu	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Release&Strength mayumi
12:00	12:00~13:00 Reset Flow Haruka	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Shape up Waist Haruka		12:00~13:00 Power up Control Chinatsu	12:30~13:30 Advance Chinatsu	12:00~13:00 Shape up Waist Haruka	12:00~13:00 Basic ♪ 未定
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ 未定	13:30~14:30 Hip Punch Haruka	13:30~14:30 Back&Spine mayumi		13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ misaki		13:30~14:30 Basic ♪ 未定	13:30~14:30 Back&Arm ♪ mayumi
15:00		15:00~16:00 Basic ♪ 未定	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Haruka					
17:00		17:30~18:30 Body Balance ayaka						
18:00	18:00~19:00 Back&Spine mayumi				18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Hip Punch Haruka	18:00~19:00 Back&Arm ♪ mayumi	18:00~19:00 Waist ♪ Haruka
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Haruka				19:30~20:30 Body Balance Chinatsu	19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Haruka	19:30~20:30 Pilates Workout Chinatsu
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ mayumi				21:00~22:00 Basic ♪ 未定	21:00~22:00 Waist ♪ Haruka	21:00~22:00 Release&Strength mayumi	21:00~22:00 Reset Flow Haruka

♪: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

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）