



pilates

pilates K 浦和PARCO店 Lesson Schedule

更新日2024/5/15

2024/6/1~2024/6/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	6月1日(土)	6月2日(日)	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm ♪ mayumi	close	close	10:30~11:30 Basic ♪ Fuka.K	10:30~11:30 Reset Flow Haruka	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ anna	10:30~11:30 Basic ♪ mayumi	10:30~11:30 Back&Spine mayumi
12:00	12:00~13:00 Hip Punch Haruka			12:00~13:00 Back&Spine mayumi	12:30~13:30 Basic ♪ Fuka.K	12:00~13:00 Basic ♪ Fuka.K	12:00~13:00 Advance Chinatsu	12:00~13:00 Jump to Burn anna
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ mayumi			13:30~14:30 Pilates Barre mayumi	13:30~14:30 Jump to Burn anna	13:30~14:30 Back&Arm ♪ mayumi	13:30~14:30 Release&Strength mayumi	15:00~16:00 Waist ♪ anna
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Haruka			17:30~18:30 Pilates Workout Naco	18:00~19:00 Advance Chinatsu	18:00~19:00 Pilates Cardio Haruka	18:00~19:00 Shape up Waist Haruka	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Haruka
17:00	17:30~18:30 Pilates Workout Naco			19:30~20:30 Release&Strength mayumi	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Haruka	19:30~20:30 Basic ♪ Fuka.K	19:30~20:30 Body Balance Chinatsu	19:30~20:30 Body Balance Chinatsu
18:00	18:00~19:00 Pilates Cardio Haruka			21:00~22:00 Power up Control Chinatsu	21:00~22:00 Basic ♪ Syuri.K	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Haruka	21:00~22:00 Waist ♪ Haruka	21:00~22:00 Waist ♪ Haruka
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Fuka.K			18:00~19:00 Basic ♪ Yuuka.H	18:00~19:00 Back&Arm ♪ mayumi	18:00~19:00 Pilates Cardio Haruka	18:00~19:00 Pilates Barre mayumi	17:30~18:30 Hip Punch Chinatsu
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Yuuka.H			19:30~20:30 Waist ♪ Chinatsu	19:30~20:30 Basic ♪ Syuri.K	19:30~20:30 Back&Arm ♪ mayumi	19:30~20:30 Back&Spine mayumi	15:00~16:00 Power up Control Ami.H
				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Yuuka.H	21:00~22:00 Shape up Waist mayumi	21:00~22:00 Release&Strength mayumi	21:00~22:00 Basic ♪ Fuka.K	

	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)
10:30	10:30~11:30 Reset Flow Haruka	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Chinatsu	10:30~11:30 Basic ♪ Syuri.K	10:30~11:30 Waist ♪ Haruka	10:30~11:30 Jump to Burn ayaka	10:30~11:30 Basic ♪ Fuka.K
12:00	12:00~13:00 Body Balance Naco		12:00~13:00 Basic ♪ Fuka.K	12:30~13:30 Body Balance	12:00~13:00 Hip Punch Haruka	12:00~13:00 Basic ♪ mayumi	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Ami.H
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Fuka.K		13:30~14:30 Advance Chinatsu	13:30~14:30 Basic ♪ arisa.O	13:30~14:30 Basic ♪ ayaka	13:30~14:30 Back&Arm ♪ ayaka	13:30~14:30 Waist ♪ Chinatsu
15:00	15:00~16:00 Pilates Workout Naco		18:00~19:00 Basic ♪ Yuuka.H	18:00~19:00 Back&Arm ♪ mayumi	18:00~19:00 Pilates Cardio Haruka	18:00~19:00 Pilates Barre mayumi	15:00~16:00 Power up Control Ami.H
17:00	17:30~18:30 Hip Punch Chinatsu		19:30~20:30 Waist ♪ Chinatsu	19:30~20:30 Basic ♪ Syuri.K	19:30~20:30 Back&Arm ♪ mayumi	19:30~20:30 Back&Spine mayumi	17:30~18:30 Hip Punch Chinatsu
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Yuuka.H		21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Yuuka.H	21:00~22:00 Shape up Waist mayumi	21:00~22:00 Release&Strength mayumi	21:00~22:00 Basic ♪ Fuka.K	
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Fuka.K		19:30~20:30 Waist ♪ Chinatsu	19:30~20:30 Basic ♪ Syuri.K	19:30~20:30 Back&Arm ♪ mayumi	19:30~20:30 Back&Spine mayumi	
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Yuuka.H		21:00~22:00 Shape up Waist mayumi	21:00~22:00 Release&Strength mayumi	21:00~22:00 Basic ♪ Fuka.K		

♪：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

2024/6/16~2024/6/30

	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
10:30	10:30~11:30 Shape up Waist Haruka	close	10:30~11:30 Basic ♪ misaki	10:30~11:30 Hip Punch Haruka	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Haruka	10:30~11:30 Basic ♪ Fuka.K	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Naho	10:30~11:30 Back&Arm ♪ mayumi
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Fuka.K		12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Chinatsu	12:30~13:30 Waist ♪ anna	12:00~13:00 Basic ♪ Naho	12:00~13:00 Waist ♪ Haruka	12:00~13:00 Basic ♪ Fuka.K	12:00~13:00 Hip Punch Haruka
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio Haruka		13:30~14:30 Body Balance misaki		13:30~14:30 Shape up Waist Haruka	13:30~14:30 Basic ♪ Fuka.K	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ anna	13:30~14:30 Basic ♪ Fuka.K
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Yuuka.H						15:00~16:00 Waist ♪ Naho	15:00~16:00 Pilates Barre mayumi
17:00							17:30~18:30 Jump to Burn anna	
18:00			18:00~19:00 Back&Arm ♪ mayumi	18:00~19:00 Basic ♪ Fuka.K	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ misaki	18:00~19:00 Back&Spine mayumi		
19:30			19:30~20:30 Power up Control Chinatsu	19:30~20:30 Pilates Barre mayumi	19:30~20:30 Basic ♪ Fuka.K	19:30~20:30 Reset Flow Haruka		
21:00			21:00~22:00 Basic ♪ mayumi	21:00~22:00 Back&Arm ♪ mayumi	21:00~22:00 Pilates Workout misaki	21:00~22:00 Release&Strength mayumi		

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ mayumi	10:30~11:30 Basic ♪ Fuka.K	10:30~11:30 Pilates Barre mayumi	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Yuuka.H	10:30~11:30 Basic ♪ Fuka.K	10:30~11:30 Power up Control Chinatsu
12:00		12:00~13:00 Basic ♪ Fuka.K	12:30~13:30 Release&Strength mayumi	12:00~13:00 Power up Control Chinatsu	12:00~13:00 Basic ♪ Yuuka.H	12:00~13:00 Shape up Waist mayumi	12:00~13:00 Basic ♪ Fuka.K
13:30		13:30~14:30 Back&Spine mayumi		13:30~14:30 Basic ♪ mayumi	13:30~14:30 Hip Punch Haruka	13:30~14:30 Pilates Workout Chinatsu	13:30~14:30 Reset Flow Haruka
15:00						15:00~16:00 Back&Arm ♪ mayumi	15:00~16:00 Back&Spine mayumi
17:00						17:30~18:30 Basic ♪ Sakura.N	
18:00		18:00~19:00 Waist ♪ misaki	18:00~19:00 Jump to Burn anna	18:00~19:00 Advance Chinatsu	18:00~19:00 Basic ♪ Fuka.K		
19:30		19:30~20:30 Basic ♪ Fuka.K	19:30~20:30 Shape up Waist mayumi	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Naho	19:30~20:30 Pilates Cardio Haruka		
21:00		21:00~22:00 Body Balance misaki	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ anna	21:00~22:00 Waist ♪ Naho	21:00~22:00 Basic ♪ Fuka.K		

♪: 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）