



pilates

pilates K 浦和PARCO店 Lesson Schedule

更新日2024/6/15

2024/7/1~2024/7/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

| | 7月9日(火) | 7月10日(水) | 7月11日(木) | 7月12日(金) | 7月13日(土) | 7月14日(日) | 7月15日(月) |
|-------|---------------------------------------|---|--|---|---|---|----------|
| 10:30 | 10:30~11:30 Shape up Waist anna | 10:30~11:30 Back&Spine mayumi | 10:30~11:30 Waist ♪ Haruka | 10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Haruka | 10:30~11:30 Reset Flow Haruka | 10:30~11:30 Hip Punch Chinatsu | close |
| 12:00 | 12:00~13:00 Basic ♪ 未定 | 12:30~13:30 Basic ♪ 未定 | 12:00~13:00 Basic ♪ 未定 | 12:00~13:00 Pilates Cardio Haruka | 12:00~13:00 Release&Strength mayumi | 12:00~13:00 Shape up Waist Haruka | |
| 13:30 | 13:30~14:30 Jump to Burn anna | | 13:30~14:30 Hip Punch Haruka | 13:30~14:30 Basic ♪ 未定 | 13:30~14:30 Pilates Cardio Haruka | 13:30~14:30 Basic ♪ mayumi | |
| 15:00 | | | | | | 15:00~16:00 Basic ♪ 未定 | |
| 17:00 | | 17:30~18:30 Back&Arm ♪ mayumi | | | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Basic ♪ 未定 | 18:00~19:00 Power up Control Chinatsu | 18:00~19:00 Body Balance Chinatsu | 18:00~19:00 Back&Arm ♪ mayumi | | | |
| 19:30 | 19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Haruka | 19:30~20:30 Reset Flow Haruka | 19:30~20:30 Basic ♪ 未定 | 19:30~20:30 Waist ♪ Naho | | | |
| 21:00 | 21:00~22:00 Reset Flow Haruka | 21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Chinatsu | 21:00~22:00 Pilates Workout Chinatsu | 21:00~22:00 Back&Spine mayumi | | | |

♪：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

2024/7/16~2024/7/31

| | 7月16日(火) | 7月17日(水) | 7月18日(木) | 7月19日(金) | 7月20日(土) | 7月21日(日) | 7月22日(月) | 7月23日(火) |
|-------|--|---|--|---|-------------------------------------|---|----------|---|
| 10:30 | 10:30~11:30 Basic ♪ 未定 | 10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Haruka | 10:30~11:30 Back&Spine mayumi | 10:30~11:30 Jump to Burn mayumi | 10:30~11:30 Basic ♪ 未定 | 10:30~11:30 Shape up Waist mayumi | close | 10:30~11:30 Pilates Barre mayumi |
| 12:00 | 12:00~13:00 Back&Arm ♪ arisa.O | 12:30~13:30 Shape up Waist Haruka | 12:00~13:00 Basic ♪ 未定 | 12:00~13:00 Pilates Barre mayumi | 12:00~13:00 Waist ♪ Syuri.K | 12:00~13:00 Back&Arm ♪ arisa.O | | 12:00~13:00 Basic ♪ 未定 |
| 13:30 | 13:30~14:30 Basic ♪ arisa.O | | 13:30~14:30 Pilates Cardio Mizuki | 13:30~14:30 Basic ♪ 未定 | 13:30~14:30 Reset Flow Haruka | 13:30~14:30 Jump to Burn mayumi | | 13:30~14:30 Back&Spine mayumi |
| 15:00 | | | | | 15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Haruka | 15:00~16:00 Basic ♪ 未定 | | |
| 17:00 | | | | | 17:30~18:30 Advance Naco | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Back&Spine mayumi | 18:00~19:00 Basic ♪ 未定 | 18:00~19:00 Pilates Workout Mizuki | 18:00~19:00 Back&Arm ♪ arisa.O | | | | 18:00~19:00 Back&Arm ♪ arisa.O |
| 19:30 | 19:30~20:30 Basic ♪ 未定 | 19:30~20:30 Back&Arm ♪ arisa.O | 19:30~20:30 Reset Flow Haruka | 19:30~20:30 Hip Punch Haruka | | | | 19:30~20:30 Pilates Cardio Haruka |
| 21:00 | 21:00~22:00 Pilates Barre mayumi | 21:00~22:00 Basic ♪ arisa.O | 21:00~22:00 Back&Arm ♪ arisa.O | 21:00~22:00 Release&Strength mayumi | | | | 21:00~22:00 Basic ♪ 未定 |

| | 7月24日(水) | 7月25日(木) | 7月26日(金) | 7月27日(土) | 7月28日(日) | 7月29日(月) | 7月30日(火) | 7月31日(水) |
|-------|-------------------------------------|---|---|---------------------------------------|---|----------|---|---|
| 10:30 | 10:30~11:30 Basic ♪ arisa.O | 10:30~11:30 Back&Arm ♪ arisa.O | 10:30~11:30 Pilates Cardio Haruka | 10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Haruka | 10:30~11:30 Release&Strength mayumi | close | 10:30~11:30 Back&Spine mayumi | 10:30~11:30 Jump to Burn mayumi |
| 12:00 | 12:30~13:30 Back&Spine mayumi | 12:00~13:00 Shape up Waist mayumi | 12:00~13:00 Back&Arm ♪ 未定 | 12:00~13:00 Jump to Burn mayumi | 12:00~13:00 Basic ♪ 未定 | | 12:00~13:00 Release&Strength mayumi | 12:30~13:30 Basic ♪ 未定 |
| 13:30 | | 13:30~14:30 Basic ♪ arisa.O | 13:30~14:30 Waist ♪ Haruka | 13:30~14:30 Hip Punch Haruka | 13:30~14:30 Pilates Barre mayumi | | 13:30~14:30 Basic ♪ 未定 | |
| 15:00 | | | | 15:00~16:00 Back&Spine mayumi | 15:00~16:00 Back&Arm ♪ arisa.O | | | |
| 17:00 | | | | 17:30~18:30 Basic ♪ arisa.O | | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Reset Flow Haruka | 18:00~19:00 Body Balance Naco | 18:00~19:00 Basic ♪ 未定 | | | | 18:00~19:00 Shape up Waist Haruka | 18:00~19:00 Pilates Barre mayumi |
| 19:30 | 19:30~20:30 Basic ♪ 未定 | 19:30~20:30 Jump to Burn mayumi | 19:30~20:30 Back&Arm ♪ 未定 | | | | 19:30~20:30 Basic ♪ arisa.O | 19:30~20:30 Pilates Cardio Haruka |
| 21:00 | 21:00~22:00 Hip Punch Haruka | 21:00~22:00 Basic ♪ 未定 | 21:00~22:00 Basic ♪ 未定 | | | | 21:00~22:00 Reset Flow Haruka | 21:00~22:00 Back&Arm ♪ arisa.O |

♪: 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)