



pilates

pilates K 浦和PARCO店 Lesson Schedule

更新日2024/7/15

2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

| | 8月9日(金) | 8月10日(土) | 8月11日(日) | 8月12日(月) | 8月13日(火) | 8月14日(水) | 8月15日(木) |
|-------|---------------------------------------|---|--|----------|---|---|---|
| 10:30 | 10:30~11:30 Back&Arm ♪ arisa.O | 10:30~11:30 Basic ♪ Hanaka.Y | 10:30~11:30 Advance Naco | close | 10:30~11:30 Basic ♪ Hanaka.Y | 10:30~11:30 Back&Spine mayumi | 10:30~11:30 Back&Arm ♪ arisa.O |
| 12:00 | 12:00~13:00 Basic ♪ arisa.O | 12:00~13:00 Release&Strength mayumi | 12:00~13:00 Basic ♪ arisa.O | | 12:00~13:00 Back&Arm ♪ arisa.O | 12:30~13:30 Back&Arm ♪ arisa.O | 12:00~13:00 Basic ♪ arisa.O |
| 13:30 | 13:30~14:30 Hip Punch Haruka | 13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Haruka | 13:30~14:30 Jump to Burn mayumi | | 13:30~14:30 Basic ♪ Hanaka.Y | | 13:30~14:30 Pilates Barre mayumi |
| 15:00 | | 15:00~16:00 Shape up Waist mayumi | 15:00~16:00 Pilates Workout Naco | | | | |
| 17:00 | | 17:30~18:30 Animal Stretch Haruka | | | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Back&Spine mayumi | | | | 18:00~19:00 Basic ♪ arisa.O | 18:00~19:00 Animal Stretch Haruka | 18:00~19:00 Reset Flow Haruka |
| 19:30 | 19:30~20:30 Reset Flow Haruka | | | | 19:30~20:30 Pilates Barre mayumi | 19:30~20:30 Basic ♪ Hanaka.Y | 19:30~20:30 Pilates Cardio Haruka |
| 21:00 | 21:00~22:00 Jump to Burn mayumi | | | | 21:00~22:00 Release&Strength mayumi | 21:00~22:00 Shape up Waist Haruka | 21:00~22:00 Basic ♪ Hanaka.Y |

♪：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

pilates K 浦和PARCO店 Lesson Schedule

2024/8/16~2024/8/31

| | 8月16日(金) | 8月17日(土) | 8月18日(日) | 8月19日(月) | 8月20日(火) | 8月21日(水) | 8月22日(木) | 8月23日(金) | |
|-------|---|---|---|----------|-------------------------------------|---|---------------------------------------|---|--------------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:30 Back&Arm ♪ arisa.O | 10:30~11:30 Jump to Burn mayumi | 10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ misaki | close | 10:30~11:30 Waist ♪ Hanaka.Y | 10:30~11:30 Animal Stretch Haruka | 10:30~11:30 Basic ♪ Hanaka.Y | 10:30~11:30 Hip Punch Haruka | |
| 12:00 | 12:00~13:00 Waist ♪ Hanaka.Y | 12:00~13:00 Hip&Leg ♪ arisa.O | 12:00~13:00 Pilates Barre mayumi | | 12:00~13:00 Hip&Leg ♪ arisa.O | 12:30~13:30 Reset Flow Haruka | 12:00~13:00 Back&Spine mayumi | 12:00~13:00 Basic ♪ Hanaka.Y | |
| 13:30 | 13:30~14:30 Hip&Leg ♪ arisa.O | 13:30~14:30 Shape up Waist mayumi | 13:30~14:30 Pilates Workout misaki | | 13:30~14:30 Basic ♪ Hanaka.Y | | 13:30~14:30 Waist ♪ Hanaka.Y | 13:30~14:30 Pilates Cardio Haruka | |
| 15:00 | | 15:00~16:00 Basic ♪ Hanaka.Y | 15:00~16:00 Basic ♪ arisa.O | | | | | | |
| 17:00 | | 17:30~18:30 Back&Arm ♪ arisa.O | | | | | | | |
| 18:00 | | 18:00~19:00 Hip Punch Haruka | | | | 18:00~19:00 Release&Strength mayumi | 18:00~19:00 Hip&Leg ♪ arisa.O | 18:00~19:00 Pilates Barre mayumi | 18:00~19:00 Basic ♪ arisa.O |
| 19:30 | | 19:30~20:30 Basic ♪ Hanaka.Y | | | | 19:30~20:30 Back&Arm ♪ arisa.O | 19:30~20:30 Jump to Burn mayumi | 19:30~20:30 Hip&Leg ♪ arisa.O | 19:30~20:30 Back&Arm ♪ arisa.O |
| 21:00 | 21:00~22:00 Animal Stretch Haruka | | | | 21:00~22:00 Advance mayumi | 21:00~22:00 Basic ♪ arisa.O | 21:00~22:00 Back&Arm ♪ mayumi | 21:00~22:00 Reset Flow Haruka | |

| | 8月24日(土) | 8月25日(日) | 8月26日(月) | 8月27日(火) | 8月28日(水) | 8月29日(木) | 8月30日(金) | 8月31日(土) |
|-------|--|---|----------|---|---|---|--|---|
| 10:30 | 10:30~11:30 Power up Control Ami | 10:30~11:30 Waist ♪ Hanaka.Y | close | 10:30~11:30 Pilates Barre mayumi | 10:30~11:30 Shape up Waist Haruka | 10:30~11:30 Animal Stretch Haruka | 10:30~11:30 Basic ♪ arisa.O | 10:30~11:30 Hip&Leg ♪ arisa.O |
| 12:00 | 12:00~13:00 Basic ♪ Haruka | 12:00~13:00 Back&Spine mayumi | | 12:00~13:00 Waist ♪ Hanaka.Y | 12:30~13:30 Pilates Cardio Haruka | 12:00~13:00 Basic ♪ arisa.O | 12:00~13:00 Advance mayumi | 12:00~13:00 Animal Stretch Haruka |
| 13:30 | 13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Ami | 13:30~14:30 Hip&Leg ♪ arisa.O | | 13:30~14:30 Jump to Burn mayumi | | 13:30~14:30 Reset Flow Haruka | 13:30~14:30 Back&Arm ♪ arisa.O | 13:30~14:30 Basic ♪ arisa.O |
| 15:00 | 15:00~16:00 Hip Punch Haruka | 15:00~16:00 Release&Strength mayumi | | | | | | 15:00~16:00 Pilates Cardio Haruka |
| 17:00 | 17:30~18:30 Advance mayumi | | | | | | | 17:30~18:30 Back&Spine mayumi |
| 18:00 | | | | 18:00~19:00 Reset Flow anna | 18:00~19:00 Basic ♪ Hanaka.Y | 18:00~19:00 Release&Strength mayumi | 18:00~19:00 Pilates Barre mayumi | |
| 19:30 | | | | 19:30~20:30 Basic ♪ Hanaka.Y | 19:30~20:30 Waist ♪ Hanaka.Y | 19:30~20:30 Hip Punch Haruka | 19:30~20:30 Back&Spine mayumi | |
| 21:00 | | | | 21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ anna | 21:00~22:00 Hip&Leg ♪ arisa.O | 21:00~22:00 Shape up Waist mayumi | 21:00~22:00 Basic ♪ Hanaka.Y | |

♪: 体験可能レッスン

今月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）