

浦和PARCO店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月15日更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:30 Basic arisa.O	close	10:30~11:30 Body Balance arisa.O	10:30~11:30 Basic Syuri.K	10:30~11:30 Hip&Leg Syuri.k	10:30~11:30 Hip Punch Haruka	10:30~11:30 Power up Control mayumi	10:30~11:30 Back&Spine mayumi
12:00~13:00 Pilates Barre mayumi		12:00~13:00 Basic Syuri.K	12:30~13:30 Back&Spine Rico	12:00~13:00 Shape up Waist mayumi	13:30~14:30 Back&Arm Syuri.K	12:00~13:00 Basic Kiko.M	12:00~13:00 Waist Syuri.K
13:30~14:30 Back&Arm arisa.O		13:30~14:30 Hip&Leg arisa.O		13:30~14:30 Basic Syuri.k	13:30~14:30 Style up pilates Haruka	13:30~14:30 Body Balance arisa.O	13:30~14:30 Jump to Burn mayumi
15:30~16:30 Jump to Burn mayumi						15:00~16:00 Release&Strength mayumi	15:00~16:00 Basic Syuri.K
						17:30~18:30 Back&Arm arisa.O	
			18:00~19:00 Release&Strength mayumi	18:00~19:00 Basic arisa.O	18:00~19:00 Pilates Barre Mirai.B	18:00~19:00 Pilates Workout Mizuki	
			19:30~20:30 Waist Syuri.K	19:30~20:30 Advance mayumi	19:30~20:30 Back&Arm mayumi	19:30~20:30 Basic arisa.O	
			21:00~22:00 Power up Control mayumi	21:00~22:00 Stretch & Conditioning arisa.O	21:00~22:00 Jump to Burn Mirai.B	21:00~22:00 Hip&Leg Mizuki	

浦和PARCO店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30~11:30 Advance Rico	10:30~11:30 Back&Arm Syuri.K	10:30~11:30 Jump to Burn Chinatsu	10:30~11:30 Hip&Leg arisa.O	10:30~11:30 Basic Yuina.D	10:30~11:30 Stretch & Conditioning arisa.O	close
	12:00~13:00 Waist sp Xmas Syuri.K	12:30~13:30 Hip&Leg arisa.O	12:00~13:00 Basic Syuri.K	12:00~13:00 Pilates Barre mayumi	12:00~13:00 Shape up Waist mayumi	12:00~13:00 Basic Syuri.K	
	13:30~14:30 Release&Strength Rico		13:30~14:30 Hip Punch Chinatsu	13:30~14:30 Basic arisa.O	13:30~14:30 Pilates Workout moeka.K	13:30~14:30 Body Balance arisa.O	
					15:00~16:00 Basic Yuina.D	15:00~16:00 Hip&Leg Syuri.K	
					17:30~18:30 Back&Spine mayumi		
	18:00~19:00 Back&Arm Yuuka.Y	18:00~19:00 Basic arisa.O	18:00~19:00 Back&Spine mayumi	18:00~19:00 Waist sp Xmas Syuri.K			
	19:30~20:30 Body Balance arisa.O	19:30~20:30 Shape up Waist mayumi	19:30~20:30 Hip&Leg Syuri.K	19:30~20:30 Power up Control mayumi			
	21:00~22:00 Basic Yuuka.Y	21:00~22:00 Release&Strength mayumi	21:00~22:00 Pilates Barre mayumi	21:00~22:00 Basic Syuri.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4回に制限されます。

浦和PARCO店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月15日更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:30 Shape up Waist mayumi	10:30~11:30 Pilates Barre mayumi	10:30~11:30 Hip&Leg arisa.O	10:30~11:30 Basic Syuri.K	10:30~11:30 Waist sp Xmas Syuri.K	10:30~11:30 Back&Arm arisa.O	close	10:30~11:30 Stretch & Conditioning arisa.O
12:00~13:00 Hip&Leg Syuri.K	12:30~13:30 Basic arisa.O	12:00~13:00 Power up Control ayaka	12:00~13:00 Back&Spine mayumi	12:00~13:00 Advance mayumi	12:00~13:00 Pilates Workout Haruka		12:00~13:00 Back&Arm arisa.O
13:30~14:30 Basic mayumi		13:30~14:30 Stretch & Conditioning arisa.O	13:30~14:30 Waist sp Xmas Syuri.K	13:30~14:30 Hip&Leg Syuri.K	13:30~14:30 Basic arisa.O		13:30~14:30 Hip Punch Chinatsu
				15:00~16:00 Back&Spine mayumi	15:00~16:00 Style up pilates Haruka		
				17:30~18:30 Basic Kiko.M			
18:00~19:00 Waist sp Xmas Syuri.K	18:00~19:00 Back&Arm Syuri.K	18:00~19:00 Basic Yuuka.H	18:00~19:00 Shape up Waist mayumi				18:00~19:00 Basic mayumi
19:30~20:30 Back&Arm arisa.O	19:30~20:30 Hip&Leg arisa.O	19:30~20:30 Style up pilates ayaka	19:30~20:30 Basic arisa.O				19:30~20:30 Pilates Workout Chinatsu
21:00~22:00 Body Balance arisa.O	21:00~22:00 Waist sp Xmas Syuri.K	21:00~22:00 Jump to Burn Yuuka.H	21:00~22:00 Hip&Leg arisa.O				21:00~22:00 Back&Spine mayumi

浦和PARCO店【12月25日～12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:30 Waist sp Xmas Syuri.K	10:30~11:30 Basic Yuuka.Y	10:30~11:30 Body Balance arisa.O	10:30~11:30 Stretch & Conditioning arisa.O	10:30~11:30 Shape up Waist mayumi	close	close
12:30~13:30 Hip&Leg arisa.O	12:00~13:00 Waist Syuri.K	12:00~13:00 Pilates Barre mayumi	12:00~13:00 Power up Control mayumi	12:00~13:00 Basic arisa.O		
	13:30~14:30 Hip&Leg Yuuka.Y	13:30~14:30 Back&Arm arisa.O	13:30~14:30 Waist Syuri.K	13:30~14:30 Back&Spine mayumi		
			15:00~16:00 Basic arisa.O	15:00~16:00 Body Balance arisa		
			17:30~18:30 Hip&Leg Syuri.K			
18:00~19:00 Power up Control mayumi	18:00~19:00 Hip Punch Haruka	18:00~19:00 Waist Syuri.K				
19:30~20:30 Basic arisa.O	19:30~20:30 Back&Arm Syuri.K	19:30~20:30 Advance mayumi				
21:00~22:00 Release&Strength mayumi	21:00~22:00 Shape up Waist Haruka	21:00~22:00 Basic Syuri.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）