

浦和PARCO店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年2月15日更新

| 03/01 | 03/02 | 03/03 | 03/04 | 03/05 | 03/06 | 03/07 | 03/08 |
|---|---|-------|-------------------------------------|---|---|---|---|
| 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 10:30～11:30 Back&Spine mayumi | 10:30～11:30 Animal Stretch Haruka | close | 10:30～11:30 Hip&Leg Haruka | 10:30～11:30 Waist Haruka | 10:30～11:30 Body Balance arisa.O | 10:30～11:30 Animal Stretch Haruka | 10:30～11:30 Hip&Leg arisa.O |
| 12:00～13:00 Hip&Leg Yuuka.H | 12:00～13:00 Basic Yuina.D | | 12:00～13:00 Basic Kiko.M | 12:30～13:30 Hip Punch Haruka | 12:00～13:00 Basic Akane.S | 12:00～13:00 Pilates Barre mayumi | 12:00～13:00 Release&Strength mayumi |
| 13:30～14:30 Pilates Barre Yuu.Y | 13:30～14:30 Hip Punch Haruka | | 13:30～14:30 Reset Flow Haruka | | 13:30～14:30 Back&Arm arisa.O | 13:30～14:30 Waist Haruka | 13:30～14:30 Basic Yuu.Y |
| 15:00～16:00 Basic mayumi | 15:00～16:00 Waist Yuina.D | | | | | | 15:00～16:00 Pilates Workout arisa.O |
| 17:30～18:30 Shape up Waist Haruka | | | | | | | 17:30～18:30 Jump to Burn Yuu.Y |
| | | | | 18:00～19:00 Pilates Workout arisa.O | 18:00～19:00 Power up Control mayumi | 18:00～19:00 Basic arisa.O | 18:00～19:00 Hip&Leg arisa.O |
| | | | | 19:30～20:30 Stretch & Conditioning Kiko.M | 19:30～20:30 Hip&Leg Haruka | 19:30～20:30 Advance mayumi | 19:30～20:30 Basic arisa.O |
| | | | | 21:00～22:00 Back&Arm arisa.O | 21:00～22:00 Basic mayumi | 21:00～22:00 Waist mayumi | 21:00～22:00 Back&Spine mayumi |

浦和PARCO店【3月9日～3月16日スケジュール】

| 03/09 | 03/10 | 03/11 | 03/12 | 03/13 | 03/14 | 03/15 | 03/16 |
|--|-------|---------------------------------------|---|--|--|---|---|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| 10:30～11:30 Back&Spine mayumi | close | 10:30～11:30 Pilates Barre Yuu.Y | 10:30～11:30 Power up Control mayumi | 10:30～11:30 Release&Strength mayumi | 10:30～11:30 Jump to Burn Yuuka.H | 10:30～11:30 Basic Haruka | 10:30～11:30 Reset Flow Haruka |
| 12:00～13:00 Shape up Waist Yuu.Y | | 12:00～13:00 Waist MOMO.A | 12:30～13:00 Basic Akane.S | 12:00～13:00 Hip&Leg arisa.O | 12:00～13:00 Back&Spine mayumi | 12:00～13:00 Back&Arm arisa.O | 12:00～13:00 Release&Strength mayumi |
| 13:30～14:30 Advance mayumi | | 13:30～14:30 Back&Arm Yuu.Y | | 13:30～14:30 Advance mayumi | 13:30～14:30 Basic Yuuka.H | 13:30～14:30 Animal Stretch Haruka | 13:30～14:30 Basic Yuina.D |
| 15:00～16:00 Basic Yuu.Y | | | | | | 15:00～16:00 Body Balance arisa.O | 15:00～16:00 Pilates Workout Haruka |
| | | | | | | 17:30～18:30 Waist Yuina.D | |
| | | | 18:00～19:00 Hip&Leg Haruka | 18:00～19:00 Back&Arm arisa.O | 18:00～19:00 Basic Haruka | 18:00～19:00 Hip Punch Haruka | |
| | | | 19:30～20:30 Basic mayumi | 19:30～20:30 Pilates Cardio Haruka | 19:30～20:30 Back&Arm arisa.O | 19:30～20:30 Power up Control mayumi | |
| | | | 21:00～22:00 Shape up Waist Haruka | 21:00～22:00 Stretch & Conditioning arisa.O | 21:00～22:00 Reset Flow Haruka | 21:00～22:00 Waist Haruka | |

・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。

浦和PARCO店【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年2月15日更新

| 03/17 | 03/18 | 03/19 | 03/20 | 03/21 | 03/22 | 03/23 | 03/24 |
|-------|---|---|--|---|---|---|-------|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
| close | 10:30～11:30 Hip&Leg arisa.O | 10:30～11:30 Basic mayumi | 10:30～11:30 Body Balance arisa.O | 10:30～11:30 Basic Yuina.D | 10:30～11:30 Hip Punch Haruka | 10:30～11:30 Shape up Waist Haruka | close |
| | 12:00～13:00 Back&Spine mayumi | 12:30～13:30 Power up Control mayumi | 12:00～13:00 Basic Haruka | 12:00～13:00 Pilates Workout arisa.O | 12:00～13:00 Back&Arm arisa.O | 12:00～13:00 Basic arisa.O | |
| | 13:30～14:30 Back&Arm arisa.O | | 13:30～14:30 Hip&Leg arisa.O | 13:30～14:30 Waist Yuina.D | 13:30～14:30 Reset Flow Haruka | 13:30～14:30 Pilates Cardio Haruka | |
| | | | 15:00～16:00 Advance mayumi | | 15:00～16:00 Basic arisa.O | 15:00～16:00 Hip&Leg arisa.O | |
| | | | | | | | |
| | | | | 17:30～18:30 Hip Punch Haruka | | 17:30～18:30 Stretch & Conditioning arisa.O | |
| | 18:00～19:00 Pilates Cardio Mizuki | 18:00～19:00 Reset Flow Haruka | | | 18:00～19:00 Shape up Waist Haruka | | |
| | 19:30～20:30 Release&Strength mayumi | 19:30～20:30 Waist Yuu.Y | | | 19:30～20:30 Hip&Leg arisa.O | | |
| | 21:00～22:00 Basic Mizuki | 21:00～22:00 Animal Stretch Haruka | | | 21:00～22:00 Back&Arm Haruka | | |

浦和PARCO店【3月25日～3月28日スケジュール】

| 03/25 | 03/26 | 03/27 | 03/28 | 03/29 | 03/30 | 03/31 |
|---|---------------------------------------|---|---|---|--|-------|
| 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
| 10:30～11:30 Stretch & Conditioning arisa.O | 10:30～11:30 Hip&Leg arisa.O | 10:30～11:30 Waist Yuina.D | 10:30～11:30 Jump to Burn mayumi | 10:30～11:30 Power up Control mayumi | 10:30～11:30 Basic Haruka | close |
| 12:00～13:00 Hip&Leg arisa.O | 12:30～13:30 Back&Arm arisa.O | 12:00～13:00 Body Balance arisa.O | 12:00～13:00 Release&Strength Haruka | 12:00～13:00 Hip&Leg arisa.O | 12:00～13:00 Back&Arm mayumi | |
| 13:30～14:30 Shape up Waist mayumi | | 13:30～14:30 Basic Yuina.D | 13:30～14:30 Hip&Leg mayumi | 13:30～14:30 Basic 未定 | 13:30～14:30 Body Balance arisa.O | |
| | | | | 15:00～16:00 Waist mayumi | 15:00～16:00 Reset Flow Haruka | |
| | | | | | | |
| | | | | 17:30～18:30 Pilates Workout arisa.O | | |
| 18:00～19:00 Advance Mizuki | 18:00～19:00 Waist Yuina.D | 18:00～19:00 Back&Arm arisa.O | 18:00～19:00 Basic Yuina.D | | | |
| 19:30～20:30 Basic arisa.O | 19:30～20:30 Jump to Burn mayumi | 19:30～20:30 Reset Flow Haruka | 19:30～20:30 Hip Punch Haruka | | | |
| 21:00～22:00 Release&Strength mayumi | 21:00～22:00 Basic mayumi | 21:00～22:00 Shape up Waist Haruka | 21:00～22:00 Stretch & Conditioning Yuina.D | | | |

：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）