

pilates K 浦和PARCO店 【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2025/05/14 更新

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Back & Arm arisa.O	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kaoru.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout arisa.O	10:30 ~ 11:30 Back & Spine mayumi	10:30 ~ 11:30 Basic Kaoru.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm arisa.O	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Yume
12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Yume		12:00 ~ 13:00 Advance Yume	12:30 ~ 13:30 Basic Kaoru.H	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning arisa.O	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre mayumi	12:00 ~ 13:00 Back & Spine mayumi	12:30 ~ 13:30 Basic arisa.O
14:30 ~ 15:30 Basic arisa.O		13:30 ~ 14:30 Basic Kaoru.H		13:30 ~ 14:30 Shape up waist mayumi	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kaoru.H	13:30 ~ 14:30 Basic arisa.O	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Yume
16:30 ~ 17:30 Hip Punch Yume						15:00 ~ 16:00 Shape up waist mayumi	16:30 ~ 17:30 Back & Arm arisa.O
						17:30 ~ 18:30 Body Balance arisa.O	
			18:00 ~ 19:00 jump to burn mayumi	18:00 ~ 19:00 Back & Arm arisa.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kaoru.H	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Yume	
			19:30 ~ 20:30 Release&Strength Yume	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yume	19:30 ~ 20:30 Body Balance arisa.O	19:30 ~ 20:30 Waist mayumi	
			21:00 ~ 22:00 Waist mayumi	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Yume	21:00 ~ 22:00 Basic Kaoru.H	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Yume	

pilates K 浦和PARCO店 【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール

2025/05/14 更新

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre mayumi	10:30 ~ 11:30 Shape up waist mayumi	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yume	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Yume	10:30 ~ 11:30 Basic arisa.O	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout arisa.O	close
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength mayumi	12:30 ~ 13:30 Back & Spine mayumi	12:00 ~ 13:00 Waist Yume	12:00 ~ 13:00 Back & Arm arisa.O	12:00 ~ 13:00 jump to burn mayumi	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kaoru.H	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm arisa.O		13:30 ~ 14:30 Basic Kaoru.H	13:30 ~ 14:30 Waist Yume	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg arisa.O	14:30 ~ 15:30 Back & Arm arisa.O	
					15:00 ~ 16:00 Pilates Barre mayumi	16:30 ~ 17:30 Basic Kaoru.H	
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm arisa.O		
	18:00 ~ 19:00 Basic Kaoru.H	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning arisa.O	18:00 ~ 19:00 Advance mayumi	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kaoru.H			
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kaoru.H	19:30 ~ 20:30 Basic Kaoru.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kaoru.H	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout arisa.O			
	21:00 ~ 22:00 Body Balance arisa.O	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kaoru.H	21:00 ~ 22:00 Back & Spine mayumi	21:00 ~ 22:00 Basic Kaoru.H			

👉 : 休養可能レッスン

・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 K 浦和PARCO店 【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2025/05/14 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Waist mayumi	10:30 ~ 11:30 Basic Momoka.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Yume	10:30 ~ 11:30 Basic Momoka.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg arisa.O	10:30 ~ 11:30 Waist Yume	close	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Yume
12:00 ~ 13:00 Basic Kaoru.H	12:30 ~ 13:00 Waist mayumi	12:00 ~ 13:00 Basic Momoka.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kaoru.H	12:00 ~ 13:00 Basic Momoka.Y	12:30 ~ 13:00 Body Balance arisa.O		12:00 ~ 13:00 Back & Arm arisa.O
13:30 ~ 14:30 Back & Spine mayumi	~	13:30 ~ 14:30 Advance Yume	13:30 ~ 14:30 Shape up waist mayumi	13:30 ~ 14:30 Advance mayumi	14:30 ~ 15:30 Basic arisa.O		13:30 ~ 14:30 Hip Punch Yume
~	~	~	~	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout arisa.O	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Yume		~
~	~	~	~	~	~		~
~	~	~	~	17:30 ~ 18:30 Release&Strength mayumi	~		~
18:00 ~ 19:00 Release&Strength Yume	18:00 ~ 19:00 Back & Arm arisa.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kaoru.H	18:00 ~ 19:00 Back & Spine mayumi	~	~		18:00 ~ 19:00 Basic Momoka.Y
19:30 ~ 20:30 Back & Arm arisa.O	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kaoru.H	19:30 ~ 20:30 Shape up waist mayumi	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Yume	~	~		19:30 ~ 20:30 Release&Strength mayumi
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yume	21:00 ~ 22:00 Body Balance arisa.O	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning arisa.O	21:00 ~ 22:00 Back & Arm arisa.O	~	~		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kaoru.H

pilates K 浦和PARCO店 【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

2025/05/14 更新

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Body Balance arisa.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm arisa.O	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning arisa.O	10:30 ~ 11:30 Basic Kaoru.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yume	close
12:30 ~ 13:30 Shape up waist Yume	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Yume	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Yume	12:00 ~ 13:00 Jump to burn mayumi	12:30 ~ 13:30 Basic Kaoru.H	
~	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout arisa.O	13:30 ~ 14:30 Basic Momoka.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Spine mayumi	14:30 ~ 15:30 Waist mayumi	
~	~	~	15:00 ~ 16:00 Basic Momoka.Y	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Yume	
~	~	~	~	~	
~	~	~	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kaoru.H	~	
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kaoru.H	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Yume	18:00 ~ 19:00 Waist mayumi	~	~	
19:30 ~ 20:30 Basic Momoka.Y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kaoru.H	19:30 ~ 20:30 Basic Kaoru.H	~	~	
21:00 ~ 22:00 Jump to burn mayumi	21:00 ~ 22:00 Basic Momoka.Y	21:00 ~ 22:00 Advance 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。