

pilates K 浦和PARCO店

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

2025/07/31

更新

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 cocoro.f	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Rin.T	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 mayuki.T		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 mayuki.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 cocoro.f		10:30 ~ 11:30 jump to burn cocoro.f
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🍃 cocoro.f	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Kiho.t	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Rin.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Kiho.t	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 mayuki.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Kiho.t
13:30 ~ 14:30 jump to burn cocoro.f	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Rin.T	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning 🍃 mayuki.T		13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 mayuki.T			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 cocoro.f
	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🍃 Kiho.t	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Rin.T					
	17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Rin.T						
17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Rin.T				17:30 ~ 18:30 jump to burn cocoro.f	17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Rin.T	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 Kiho.t	17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Rin.T
19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🍃 Kiho.t				19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 mayuki.T	19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🍃 Kiho.t	19:00 ~ 20:00 Waist 🍃 Rin.T	19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 Rin.T
20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Rin.T				20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 cocoro.f	20:30 ~ 21:30 Waist 🍃 Rin.T	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Rin.T	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 🍃 cocoro.f

pilates K 浦和PARCO店

【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール

2025/07/31

更新

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Kiho.t	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 mayuki.T		10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Rin.T	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Rin.T		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Kiho.t	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 cocoro.f
12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 mayuki.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 cocoro.f		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Rin.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 cocoro.f		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Rin.T	12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Rin.T
13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Kiho.t	14:30 ~ 15:30 Waist 🍃 mayuki.T		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Kiho.t			13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Kiho.t	13:30 ~ 14:30 jump to burn cocoro.f
15:00 ~ 16:00 Waist 🍃 mayuki.T	16:30 ~ 17:30 jump to burn cocoro.f						15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Rin.T
17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 mayuki.T							17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 cocoro.f
			17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🍃 mayuki.T	17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 mayuki.T	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 Kiho.t	17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 mayuki.T	
			19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🍃 Kiho.t	19:00 ~ 20:00 jump to burn cocoro.f	19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 mayuki.T	19:00 ~ 20:00 Waist 🍃 Rin.T	
			20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 mayuki.T	20:30 ~ 21:30 Waist 🍃 mayuki.T	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 Kiho.t	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 🍃 mayuki.T	

🍃：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時間前を切つて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 K 浦和PARCO店

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/31 更新

08/17 日	08/18 月	08/19 火	08/20 水	08/21 木	08/22 金	08/23 土	08/24 日
10:30 ~ 11:30 jump to burn mayuki. T		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning mayuki. T	10:30 ~ 11:30 Basic mayuki. T		10:30 ~ 11:30 Waist mayuki. T	10:30 ~ 11:30 Basic mayuki. T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg cocoro.f
12:30 ~ 13:30 Basic cocoro.f		12:00 ~ 13:00 Waist Rin.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Kiho.t		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kiho.t	12:00 ~ 13:00 Waist Rin.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Kiho.t
14:30 ~ 15:30 Back & Arm mayuki. T		13:30 ~ 14:30 Basic mayuki. T			13:30 ~ 14:30 Basic mayuki. T	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning mayuki. T	14:30 ~ 15:30 Basic cocoro.f
16:30 ~ 17:30 Waist Rin.T						15:00 ~ 16:00 Basic Rin.T	16:30 ~ 17:30 jump to burn cocoro.f
						17:30 ~ 18:30 Basic mayuki. T	
		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kiho.t	17:30 ~ 18:30 Waist Rin.T	17:30 ~ 18:30 Basic Rin.T	17:30 ~ 18:30 Waist Rin.T		
		19:00 ~ 20:00 Basic Rin.T	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning mayuki. T	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Kiho.t	19:00 ~ 20:00 Basic Rin.T		
		20:30 ~ 21:30 Back & Arm Kiho.t	20:30 ~ 21:30 Basic Rin.T	20:30 ~ 21:30 Waist mayuki. T	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Kiho.t		

pilates K 浦和PARCO店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/31 更新

08/25 月	08/26 火	08/27 水	08/28 木	08/29 金	08/30 土	08/31 日
	10:30 ~ 11:30 jump to burn cocoro.f	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning mayuki. T		10:30 ~ 11:30 Basic Rin.T	10:30 ~ 11:30 Waist Rin.T	10:30 ~ 11:30 Basic mayuki. T
	12:00 ~ 13:00 Basic mayuki. T	12:30 ~ 13:30 Basic Rin.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kiho.t	12:00 ~ 13:00 Basic mayuki. T	12:30 ~ 13:30 jump to burn cocoro.f
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg cocoro.f			13:30 ~ 14:30 Basic Rin.T	13:30 ~ 14:30 Waist mayuki. T	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg cocoro.f
					15:00 ~ 16:00 Basic Rin.T	16:30 ~ 17:30 Basic mayuki. T
					17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning mayuki. T	
	17:30 ~ 18:30 Basic Rin.T	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kiho.t	17:30 ~ 18:30 Basic mayuki. T	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kiho.t		
	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Kiho.t	19:00 ~ 20:00 Waist Rin.T	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Kiho.t	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg cocoro.f		
	20:30 ~ 21:30 Basic Rin.T	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Kiho.t	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning mayuki. T	20:30 ~ 21:30 jump to burn cocoro.f		

🌱 : 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時間前を切つて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。