

pilates K 浦和PARCO店 【 08/01 ～ 08/08 】 スケジュール								2025/08/28	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 🍷 Kaoru.H	10:30 ～ 11:30 Basic 🍷 KALI.i	10:30 ～ 11:30 Pilates Workout arisa.O	10:30 ～ 11:30 Back & Arm 🍷 Nazuna.A	10:30 ～ 11:30 Waist 🍷 Nazuna.A	10:30 ～ 11:30 Basic 🍷 KALI.i	10:30 ～ 11:30 Release&Strength mayumi	10:30 ～ 11:30 Body Balance arisa.O		
12:00 ～ 13:00 Basic 🍷 KALI.i	12:00 ～ 13:00 Back & Spine mayumi	12:30 ～ 13:30 Hip & Leg 🍷 arisa.O	12:30 ～ 13:30 Basic 🍷 KALI.i	12:00 ～ 13:00 Back & Arm 🍷 Nazuna.A	12:30 ～ 13:30 Pilates Workout arisa.O	12:00 ～ 13:00 Hip & Leg 🍷 arisa.O	12:00 ～ 13:00 Back & Spine mayumi		
13:30 ～ 14:30 Stretch & Conditioning 🍷 Kaoru.H	13:30 ～ 14:30 Reset Flow Naco	14:30 ～ 15:30 Basic 🍷 Momoka.Y		13:30 ～ 14:30 Basic 🍷 KALI.i		13:30 ～ 14:30 Shape up waist mayumi	13:30 ～ 14:30 Waist 🍷 KALI.i		
	15:00 ～ 16:00 Hip & Leg 🍷 Kaoru.H	16:30 ～ 17:30 Back & Arm 🍷 arisa.O							
	17:30 ～ 18:30 Hip Punch Naco								
18:00 ～ 19:00 Shape up waist mayumi			18:00 ～ 19:00 Hip & Leg 🍷 Kaoru.H	18:00 ～ 19:00 Basic 🍷 Momoka.Y	18:00 ～ 19:00 Back & Arm 🍷 Momoka.Y	18:00 ～ 19:00 Basic 🍷 Momoka.Y	18:00 ～ 19:00 Hip & Leg 🍷 Kaoru.H		
19:30 ～ 20:30 Back & Arm 🍷 Nazuna.A			19:30 ～ 20:30 Back & Arm 🍷 arisa.O	19:30 ～ 20:30 Stretch & Conditioning 🍷 Kaoru.H	19:30 ～ 20:30 Hip & Leg 🍷 Kaoru.H	19:30 ～ 20:30 Waist 🍷 Nazuna.A	19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio Yume		
21:00 ～ 22:00 Pilates Barre mayumi			21:00 ～ 22:00 Pilates Workout arisa.O	21:00 ～ 22:00 Hip & Leg 🍷 Kaoru.H	21:00 ～ 22:00 Basic 🍷 Kaoru.H	21:00 ～ 22:00 Back & Arm 🍷 Momoka.Y	21:00 ～ 22:00 Basic 🍷 Momoka.Y		

pilates K 浦和PARCO店 【 08/09 ～ 08/16 】 スケジュール								2025/08/28	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 Waist 🍷 KALI.i	10:30 ～ 11:30 Basic 🍷 Nazuna.A	10:30 ～ 11:30 Hip & Leg 🍷 Kaoru.H	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Yume	10:30 ～ 11:30 Basic 🍷 Momoka.Y	10:30 ～ 11:30 Back & Arm 🍷 Momoka.Y	10:30 ～ 11:30 Stretch & Conditioning 🍷 arisa.O	10:30 ～ 11:30 Back & Arm 🍷 Nazuna.A		
12:00 ～ 13:00 Back & Arm 🍷 Nazuna.A	12:30 ～ 13:30 Body Balance arisa.O	12:00 ～ 13:00 Basic 🍷 Momoka.Y	12:00 ～ 13:00 Back & Arm 🍷 Momoka.Y	12:30 ～ 13:30 Hip & Leg 🍷 Kaoru.H	12:00 ～ 13:00 Basic 🍷 Momoka.Y	12:00 ～ 13:00 Waist 🍷 Nazuna.A	12:00 ～ 13:00 Body Balance arisa.O		
13:30 ～ 14:30 Hip & Leg 🍷 Kaoru.H	14:30 ～ 15:30 Waist 🍷 Nazuna.A	13:30 ～ 14:30 Back & Spine YUKINA	13:30 ～ 14:30 Pilates Barre Yume		13:30 ～ 14:30 Hip & Leg 🍷 arisa.O	13:30 ～ 14:30 Pilates Workout arisa.O	13:30 ～ 14:30 Hip & Leg 🍷 arisa.O		
15:00 ～ 16:00 Basic 🍷 KALI.i	16:30 ～ 17:30 Hip & Leg 🍷 arisa.O	15:00 ～ 16:00 Back & Arm 🍷 Momoka.Y					15:00 ～ 16:00 Basic 🍷 Momoka.Y		
17:30 ～ 18:30 Waist 🍷 Nazuna.A		17:30 ～ 18:30 Animal Stretch YUKINA					17:30 ～ 18:30 Waist 🍷 Nazuna.A		
			18:00 ～ 19:00 Hip Punch Naco	18:00 ～ 19:00 Basic 🍷 KALI.i	18:00 ～ 19:00 Release&Strength Yume	18:00 ～ 19:00 Waist 🍷 KALI.i			
			19:30 ～ 20:30 Basic 🍷 KALI.i	19:30 ～ 20:30 Waist 🍷 KALI.i	19:30 ～ 20:30 jump to burn Yume	19:30 ～ 20:30 Back & Arm 🍷 Momoka.Y			
			21:00 ～ 22:00 Reset Flow Naco	21:00 ～ 22:00 Back & Arm 🍷 Nazuna.A	21:00 ～ 22:00 Waist 🍷 KALI.i	21:00 ～ 22:00 Basic 🍷 KALI.i			

🍷：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時間前迄にお願ひしております。
 ・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 【 08/17 〜 08/24 】 スケジュール							2025/08/28 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 Waist 🌿 KAL.I	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Nazuna.A	10:30 ~ 11:30 Advance Yume	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Nazuna.A	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Nazuna.A	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Yume	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Naco
12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 KAL.I		12:00 ~ 13:00 Waist 🌿 Nazuna.A	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Nazuna.A	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Momoka.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Yume	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Momoka.Y	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🌿 arisa.O
14:30 ~ 15:30 Body Balance arisa.O		13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 KAL.I		13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 Nazuna.A	13:30 ~ 14:30 jump to burn Yume	13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 KAL.I	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Naco
16:30 ~ 17:30 Pilates Workout arisa.O						15:00 ~ 16:00 Back & Spine Yume	16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 Momoka.Y
						17:30 ~ 18:30 Animal Stretch Yume	
		18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Momoka.Y	18:00 ~ 19:00 Body Balance arisa.O	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Momoka.Y	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio arisa.O		
		19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 Momoka.Y	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Momoka.Y	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout arisa.O	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 arisa.O		
		21:00 ~ 22:00 Waist 🌿 KAL.I	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 arisa.O	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🌿 arisa.O	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 KAL.I		

pilates K 浦和PARCO店 【 08/25 ~ 08/31 】					スケジュール		2025/08/28	更新
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31		
月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Animal Stretch	Basic 🌿	Body Balance		
KAL.I	Nazuna.A	Momoka.Y	Momoka.Y	Naco	Momoka.Y	arisa.O		
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip Punch	Basic 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Advance		
Yume	Nazuna.A	KAL.I	Momoka.Y	Momoka.Y	Nazuna.A	Yume		
	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Waist 🌿		Pilates Cardio	Reset Flow	Body Balance	Basic 🌿		
	KAL.I		Mei.D	Naco	arisa.O	KAL.I		
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Waist 🌿	jump to burn		
					Nazuna.A	Yume		
					17:30 ~ 18:30			
					Back & Arm 🌿			
					Momoka.Y			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Back & Arm 🌿	Hip Punch	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Release&Strength				
Nazuna.A	Yume	arisa.O	Nazuna.A	Yume				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Animal Stretch	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Body Balance	Waist 🌿				
Yume	Nazuna.A	Nazuna.A	AN.S	KAL.I				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🌿	Back & Spine	Pilates Workout	Waist 🌿	Advance				
Nazuna.A	Yume	arisa.O	Nazuna.A	Yume				

🌿：体験可能レッスン
・クラスの権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時間前までにお願ひしております。
・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。