

pilates K 浦和PARCO店

【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール

2025/08/14

更新

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Noa	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning arisa.O	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Naco	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Yume	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nazuna.A	10:30 ~ 11:30 Basic KALi	10:30 ~ 11:30 Body Balance arisa.O
	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio arisa.O	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg arisa.O	12:00 ~ 13:00 Basic KALi	12:00 ~ 13:00 Waist KALi	12:00 ~ 13:00 Body Balance arisa.O	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout arisa.O	12:30 ~ 13:30 Waist Nazuna.A
	13:30 ~ 14:30 Basic Noa		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Naco	13:30 ~ 14:30 Advance Yume	13:30 ~ 14:30 Leg Lines Nazuna.A	14:30 ~ 15:30 Waist KALi	
					15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio arisa.O	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg arisa.O	
					17:30 ~ 18:30 Basic Momoka.Y		
	18:00 ~ 19:00 Basic KALi	18:00 ~ 19:00 Leg Lines Nazuna.A	18:00 ~ 19:00 Waist Nazuna.A	18:00 ~ 19:00 Basic Momoka.Y			18:00 ~ 19:00 Waist Nazuna.A
	19:30 ~ 20:30 Body Balance arisa.O	19:30 ~ 20:30 Basic KALi	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Momoka.Y	19:30 ~ 20:30 Waist Nazuna.A			19:30 ~ 20:30 Basic Momoka.Y
	21:00 ~ 22:00 Waist KALi	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Nazuna.A	21:00 ~ 22:00 Basic Momoka.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Momoka.Y			21:00 ~ 22:00 Back & Arm Momoka.Y

pilates K 浦和PARCO店

【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール

2025/08/14

更新

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Waist Nazuna.A	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoka.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Momoka.Y	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Nazuna.A	10:30 ~ 11:30 Basic Nazuna.A	10:30 ~ 11:30 Waist KALi	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Yume	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoka.Y
12:00 ~ 13:00 Basic Momoka.Y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg arisa.O	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Momoka.Y	12:00 ~ 13:00 Waist Momoka.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Yume	12:30 ~ 13:30 Basic KALi	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg arisa.O	12:00 ~ 13:00 Basic Momoka.Y
13:30 ~ 14:30 Leg Lines Nazuna.A		13:30 ~ 14:30 Waist Nazuna.A	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Momoka.Y	13:30 ~ 14:30 Waist Nazuna.A	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Momoka.Y	13:30 ~ 14:30 Basic KALi	13:30 ~ 14:30 Waist KALi
				15:00 ~ 16:00 Release&Strength Yume	16:30 ~ 17:30 Basic Momoka.Y	15:00 ~ 16:00 Back & Spine Yume	
				17:30 ~ 18:30 Animal Stretch Yume		17:30 ~ 18:30 Body Balance arisa.O	
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Momoka.Y	18:00 ~ 19:00 Basic KALi	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio arisa.O	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Yume				18:00 ~ 19:00 Basic KALi
19:30 ~ 20:30 Waist KALi	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout arisa.O	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Nazuna.A	19:30 ~ 20:30 Basic KALi				19:30 ~ 20:30 Leg Lines Nazuna.A
21:00 ~ 22:00 Basic KALi	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning arisa.O	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg arisa.O	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Naco				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Nazuna.A

🌱：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 【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/08/14 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio arisa.O	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Momoka.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 arisa.O	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 KALi	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yume	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 KALi	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Nazuna.A	10:30 ~ 11:30 Shape up waist mayumi
12:30 ~ 13:30 Release&Strength mayumi	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱 arisa.O	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout arisa.O	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌱 Momoka.Y	12:30 ~ 13:30 Leg Lines Nazuna.A	12:30 ~ 13:30 Back & Spine mayumi	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 KALi	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌱 arisa.O
	13:30 ~ 14:30 Body Balance arisa.O	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 KALi	13:30 ~ 14:30 Leg Lines Nazuna.A	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱 Nazuna.A		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 Nazuna.A	
			15:00 ~ 16:00 Basic 🌱 Momoka.Y	16:30 ~ 17:30 Animal Stretch Yume		Waist 🌱 KALi	
			17:30 ~ 18:30 Waist 🌱 Nazuna.A			Back & Arm 🌱 Momoka.Y	
18:00 ~ 19:00 Waist 🌱 KALi	18:00 ~ 19:00 Back & Spine mayumi	18:00 ~ 19:00 Release&Strength mayumi			18:00 ~ 19:00 Reset Flow mayumi		18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 KALi
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 mayumi	19:30 ~ 20:30 Waist 🌱 Nazuna.A	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre mayumi			19:30 ~ 20:30 Body Balance arisa.O		19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Yume
21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 KALi	21:00 ~ 22:00 jump to burn mayumi	21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 Nazuna.A			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 arisa.O		21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 KALi

pilates K 浦和PARCO店 【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

2025/08/14 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌱 arisa.O	10:30 ~ 11:30 Advance mayumi	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Nazuna.A	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre mayumi	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 Momoka.Y	10:30 ~ 11:30 Reset Flow mayumi
12:00 ~ 13:00 Pilates Barre mayumi	12:00 ~ 13:00 Waist 🌱 Nazuna.A	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio arisa.O	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 Momoka.Y	12:30 ~ 13:30 Waist 🌱 Nazuna.A	12:00 ~ 13:00 Leg Lines Nazuna.A
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio arisa.O	13:30 ~ 14:30 Release&Strength mayumi	13:30 ~ 14:30 Waist 🌱 KALi	14:30 ~ 15:30 jump to burn mayumi		13:30 ~ 14:30 Back & Spine mayumi
		15:00 ~ 16:00 Basic 🌱 KALi	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌱 Momoka.Y		
		17:30 ~ 18:30 Body Balance arisa.O			
18:00 ~ 19:00 Waist 🌱 KALi	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout arisa.O			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 arisa.O	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🌱 arisa.O
19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 KALi	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 Momoka.Y			19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 Momoka.Y	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yume
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱 Momoka.Y	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Momoka.Y			21:00 ~ 22:00 Body Balance arisa.O	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Yume

🌱 : 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1回に制限されます。