

pilates K 浦和PARCO店

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2025/09/17 更新

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

pilates K 浦和PARCO店

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

2025/09/17 更新

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
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	10:30 ~ 11:30
Reset Flow	Back & Spine	Back & Arm 🌿	jump to burn	Back & Spine	Pilates Barre	Basic 🌿	Leg Lines
mayumi	mayumi	MOE.H	Kaoru.H	mayumi	MOE.H	Kaoru.H	Nazuna.A
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Shape up waist	Basic 🌿	Waist 🌿	Pilates Cardio	jump to burn	Back & Arm 🌿
arisa.O	Kaoru.H	mayumi	Nazuna.A	Nazuna.A	arisa.O	MOE.H	Kaoru.H
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Basic 🌿
arisa.O	mayumi	arisa.O	Kaoru.H	arisa.O	MOE.H		Kaoru.H
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00			
		Hip & Leg 🌿	Leg Lines	Power up Control			
		MOE.H	Nazuna.A	mayumi			
		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
		Pilates Cardio		Body Balance			
		arisa.O		arisa.O			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Body Balance	Pilates Cardio				Basic 🌿	Shape up waist	Reset Flow
MOE.H	arisa.O				Nazuna.A	mayumi	mayumi
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿				Body Balance	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿
MOE.H	Kaoru.H				arisa.O	MOE.H	Nazuna.A
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Workout	Back & Arm 🌿				Waist 🌿	Release&Strength	Back & Spine
arisa.O	arisa.O				Nazuna.A	mayumi	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週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

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/17 更新

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

pilates K 浦和PARCO店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/17 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Leg Lines	Basic 🌱		Advance	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱
Nazuna.A	arisa.O		mayumi	arisa.O	Kaoru.H	Nazuna.A
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Back & Arm 🌱		jump to burn	Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱
Kaoru.H	MOE.H		Kaoru.H	Kaoru.H	Nazuna.A	Kaoru.H
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Release&Strength	Pilates Barre		Hip & Leg 🌱		jump to burn	Basic 🌱
mayumi	MOE.H		Kaoru.H		Kaoru.H	Nazuna.A
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
jump to burn	Hip Punch					
Kaoru.H	arisa.O					
17:30 ~ 18:30						
Power up Control						
mayumi						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Power up Control	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Spine
			mayumi	MOE.H	Nazuna.A	mayumi
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Leg Lines	Hip Punch	Body Balance	Shape up waist
			Nazuna.A	arisa.O	MOE.H	mayumi
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Basic 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱	Pilates Barre
			Nazuna.A	MOE.H	MOE.H	MOE.H

🌱 : 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時間前迄を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。