

pilates K 浦和PARCO店 【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール

2025/10/14 更新

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

pilates K 浦和PARCO店 【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール

2025/10/14 更新

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

pilates K 浦和PARCO店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/14 更新

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

pilates K 浦和PARCO店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/14 更新

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

🌱 : 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。