

2026/01/14 更新

02/01 月曜日	02/02 火曜日	02/03 水曜日	02/04 木曜日	02/05 金曜日	02/06 土曜日	02/07 日曜日	02/08 月曜日					
日	月	火	水	木	金	土	日					
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Hip & Leg 🏊		Advance	Pre Basic 🏊	Power up Control	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊					
MOE		mayumi	Momoka.Y	mayumi	Momoka.Y	KALi	Kaoru.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					
Basic 🏊		jump to burn	Reset Flow	Back & Arm 🏊	Body Balance	Back & Spine	Waist 🏊					
mayumi		MOE	mayumi	Momoka.Y	KALi	mayumi	KALi					
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
jump to burn		Back & Spine		Release&Strength	Waist 🏊	Basic 🏊	Pilates Cardio					
MOE		mayumi		Momoka.Y	Momoka.Y	KALi	Kaoru.H					
16:30 ~ 17:30		close		close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Back & Spine			Reset Flow				Hip & Leg 🏊					
mayumi			mayumi				KALi					
close			close				close	close	17:30 ~ 18:30	close		
									Body Balance			
									KALi			
									18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Basic 🏊								Body Balance		Hip & Leg 🏊	Pilates Barre
	KALi								MOE		Kaoru.H	MOE
	19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
	Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🏊		Shape up waist	Basic 🏊							
	MOE	Kaoru.H		mayumi	KALi							
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Waist 🏊	Pilates Cardio	Basic 🏊	jump to burn									
KALi	Kaoru.H	Kaoru.H	MOE									

02/16

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
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
Reset Flow	jump to burn	Hip & Leg	Waist	Shape up waist	Basic	Waist	Hip & Leg
mayumi	Kaoru.H	MOE	Momoka.Y	mayumi	Kaoru.H	Momoka.Y	KALi
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg	Back & Spine	Basic	jump to burn	Pre Basic	Body Balance	Shape up waist	jump to burn
Kaoru.H	mayumi	Momoka.Y	Kaoru.H	Momoka.Y	MOE	mayumi	Kaoru.H
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close
	Release&Strength	Advance	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Pilates Cardio	Release&Strength	
	mayumi	mayumi	Kaoru.H	MOE	Kaoru.H	Momoka.Y	
	close	15:00 ~ 16:00	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
		Back & Arm			Waist	Back & Spine	
		MOE			Momoka.Y	mayumi	
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		
		Reset Flow			Pilates Barre		
		mayumi			MOE		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00
Pre Basic	Hip & Leg		Basic	Stretch & Conditioning			Back & Arm
Momoka.Y	MOE		KALi	Kaoru.H			Momoka.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Power up Control	Basic		Release&Strength	Waist			Waist
mayumi	Kaoru.H		Momoka.Y	KALi			Momoka.Y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Pilates Barre		Hip & Leg	Pilates Cardio			Body Balance
Momoka.Y	MOE		KALi	Kaoru.H			KALi

※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。

※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。

pilatesK 浦和PARCO店								【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール		2026/01/14	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24				
火	水	木	金	土	日	月	火				
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				
Body Balance	Waist 🏊	Advance	Back & Arm 🏊	Pilates Barre	Pilates Cardio	Back & Arm 🏊	Shape up waist				
KALi	Momoka.Y	mayumi	MOE	MOE	Kaoru.H	MOE	mayumi				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Basic 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Basic 🏊	Reset Flow	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Body Balance	Hip & Leg 🏊				
Kaoru.H	Kaoru.H	Kaoru.H	mayumi	KALi	Momoka.Y	KALi	KALi				
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Waist 🏊		Pilates Cardio	Release&Strength	Body Balance	Pre Basic 🏊	Waist 🏊	Power up Control				
KALi		Kaoru.H	mayumi	MOE	Momoka.Y	Momoka.Y	mayumi				
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close				
				jump to burn	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊					
				MOE	Kaoru.H	KALi					
				17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30					
				Stretch & Conditioning 🏊		Pilates Barre					
				Kaoru.H		MOE					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00				
Pilates Cardio	Reset Flow	Power up Control	Basic 🏊				Basic 🏊				
Kaoru.H	mayumi	mayumi	KALi				Kaoru.H				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30				
Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	jump to burn				Waist 🏊				
Momoka.Y	Momoka.Y	KALi	MOE				KALi				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				2100 ~ 22:00				
Pre Basic 🏊	Shape up waist	Body Balance	Hip & Leg 🏊				Pilates Cardio				
Momoka.Y	mayumi	KALi	KALi				Kaoru.H				

pilatesK 浦和PARCO店				【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール	
02/25	02/26	02/27	02/28		
水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back & Spine	Pre Basic 🏊	Waist 🏊	Body Balance		
mayumi	Momoka.Y	KALi	KALi		
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Back & Arm 🏊	Reset Flow		
Momoka.Y	Kaoru.H	Momoka.Y	mayumi		
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Waist 🏊	Basic 🏊	Shape up waist		
	Momoka.Y	KALi	mayumi		
	close	close	15:00 ~ 16:00		
			Release&Strength		
			Momoka.Y		
			17:30 ~ 18:30		
			Pilates Cardio		
			Kaoru.H		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
Body Balance	Pilates Barre	Hip & Leg 🏊			
KALi	MOE	MOE			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Pilates Barre			
Kaoru.H	MOE	MOE			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🏊	jump to burn	Release&Strength			
MOE	Kaoru.H	Momoka.Y			

🏊 : 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。