

pilatesK 浦和PARCO店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/02/05 更新	
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08		
日	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		
Hip & Leg		Advance	Pre Basic	Power up Control	Back & Arm	Hip & Leg	Basic		
MOE		mayumi	Momoka.Y	mayumi	Momoka.Y	KAI.i	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	KAI.i	mayumi	KAI.i		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		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	KAI.i	Kaoru.H		
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Back & Spine						Reset Flow	Hip & Leg		
mayumi						mayumi	KAI.i		
close		close	close	close	close	close	close	close	close

pilatesK 浦和PARCO店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール							
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	KAI.i		
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg	Back & Spine	Basic	Body Balance	Pre Basic	Body Balance	Shape up waist	Body Balance		
Kaoru.H	mayumi	Momoka.Y	KAI.i	Momoka.Y	MOME	mayumi	KAI.i		
close		close	close	close	close	close	close	close	close

⌚: 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。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/02/05	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Body Balance	Waist	Advance	Back & Arm	Pilates Barre	Pilates Cardio	Back & Arm	Shape up waist		
KAI.i	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	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	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	KAI.i	Momoka.Y	KAI.i	KAI.i		
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	13:30 ~ 14:30	
Waist		Pilates Cardio	Release & Strength	Body Balance	Pre Basic	Waist	Power up Control		
KAI.i		Kaoru.H	mayumi	MOE	Momoka.Y	Momoka.Y	mayumi		
close		close	close	jump to burn	Hip & Leg	Basic		close	
close				MOE	Kaoru.H	KAI.i			
				17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning				
				Kaoru.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		
Pilates Cardio	Reset Flow	Power up Control	Basic				Basic		
Kaoru.H	mayumi	mayumi	KAI.i				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		
Back & Arm	Pre Basic	Hip & Leg	jump to burn				Waist		
Momoka.Y	Momoka.Y	KAI.i	MOE				KAI.i		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
Pre Basic	Shape up waist	Body Balance	Hip & Leg				Pilates Cardio		
Momoka.Y	mayumi	KAI.i	KAI.i				Kaoru.H		

【 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	KAI.i	KAI.i				
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	close	close	Shape up waist				
			Release & Strength				
			Momoka.Y				
			15:00 ~ 16:00				
			17:30 ~ 18:30	Pilates Cardio			
			Kaoru.H				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Body Balance	Pilates Barre	Hip & Leg					
KAI.i	MOE	MOE					
19:30 ~ 20:30	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	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時間前を切っ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。