

## スケジュール

100

## スケジュール

---

※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								2026/02/05 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	
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 jump to burn MOE	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌿 Kaoru.H	15:00 ~ 16:00 Basic 🌿 KALi	close	
				17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🌿 Kaoru.H		17:30 ~ 18:30 Pilates Barre MOE		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		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
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
	Waist 🌿	Basic 🌿	Shape up waist
	Momoka.Y	KALi	mayumi
			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	
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。