

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08					
日	月	火	水	木	金	土	日					
10:30 ~ 11:30 Basic KALi	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kaoru.H	10:30 ~ 11:30 Reset Flow mayumi	10:30 ~ 11:30 Shape up waist mayumi	10:30 ~ 11:30 Basic Kaoru.H	10:30 ~ 11:30 Waist KALi	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoka.Y					
12:30 ~ 13:30 Power up Control mayumi		12:00 ~ 13:00 Waist KALi	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kaoru.H	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Momoka.Y	12:00 ~ 13:00 Release&Strength mayumi	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre MOE	12:30 ~ 13:30 jump to burn MOE					
14:30 ~ 15:30 Waist KALi		13:30 ~ 14:30 Basic Kaoru.H	close	13:30 ~ 14:30 Advance mayumi	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Kaoru.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kaoru.H	14:30 ~ 15:30 Basic Kaoru.H					
16:30 ~ 17:30 Back & Spine mayumi		close		15:00 ~ 16:00 Back & Arm MOE	close	close	close	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Nagisa.T				
close				17:30 ~ 18:30 jump to burn Kaoru.H				close	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Momoka.Y	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Momoka.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg KALi	18:00 ~ 19:00 jump to burn MOE
				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg KALi					19:30 ~ 20:30 jump to burn Kaoru.H	19:30 ~ 20:30 Basic Momoka.Y	19:30 ~ 20:30 Body Balance KALi	close
				21:00 ~ 22:00 Release&Strength Momoka.Y					21:00 ~ 22:00 Back & Arm Momoka.Y	21:00 ~ 22:00 Waist KALi	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre MOE	

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16							
月	火	水	木	金	土	日	月							
10:30 ~ 11:30 Pre Basic Momoka.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoka.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg KALi	10:30 ~ 11:30 Power up Control mayumi	10:30 ~ 11:30 Waist KALi	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Momoka.Y	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Naco	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre MOE							
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg KALi	12:00 ~ 13:00 jump to burn Kaoru.H	12:30 ~ 13:30 Shape up waist mayumi	12:00 ~ 13:00 Back & Arm MOE	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Kaoru.H	12:00 ~ 13:00 jump to burn Kaoru.H	12:30 ~ 13:30 Reset Flow mayumi	12:30 ~ 13:30 Shape up waist mayumi							
close	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Momoka.Y	close	13:30 ~ 14:30 Back & Spine mayumi	13:30 ~ 14:30 Basic Kaoru.H	13:30 ~ 14:30 Waist KALi	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Naco	close							
	close		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Kaoru.H	close	close	close		16:30 ~ 17:30 Advance mayumi						
			17:30 ~ 18:30 Body Balance KALi					close	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Naco	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre MOE	18:00 ~ 19:00 Basic Momoka.Y	18:00 ~ 19:00 jump to burn MOE	18:00 ~ 19:00 Back & Arm MOE	
			19:30 ~ 20:30 Waist Momoka.Y						19:30 ~ 20:30 Basic Kaoru.H	19:30 ~ 20:30 Back & Arm MOE	19:30 ~ 20:30 Waist KALi	19:30 ~ 20:30 Body Balance KALi	close	19:30 ~ 20:30 Back & Spine mayumi
			21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Naco						21:00 ~ 22:00 Hip & Leg MOE	21:00 ~ 22:00 Body Balance Kaoru.H	21:00 ~ 22:00 Basic KALi	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre MOE		21:00 ~ 22:00 jump to burn Kaoru.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。

pilatesK 浦和PARCO店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/25 更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
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	Pre Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Pilates Barre	Basic	jump to burn	Pilates Barre
KALi	Momoka.Y	Momoka.Y	MOE	MOE	KALi	Kaoru.H	MOE
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pre Basic	Waist	Pilates Barre	Pilates Cardio	Basic	Body Balance	Back & Arm	Hip & Leg
Momoka.Y	KALi	MOE	Kaoru.H	KALi	KALi	MOE	KALi
13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30
Pilates Cardio		Basic	Reset Flow	Pilates Workout	Waist		Back & Arm
Nagisa.T		Momoka.Y	mayumi	Naco	Momoka.Y		MOE
close		close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 15:30	16:30 ~ 17:30		close
			Body Balance	Waist	Hip & Leg		
			MOE	KALi	Kaoru.H		
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Power up Control	Hip Punch			
			mayumi	Naco			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Reset Flow	Back & Arm	Back & Spine				Shape up waist	Body Balance
mayumi	Momoka.Y	mayumi				Nagisa.T	Kaoru.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg	Stretch & Conditioning	jump to burn			Basic	Waist	
Kaoru.H	Kaoru.H	MOE			Kaoru.H	KALi	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Shape up waist	Pilates Cardio	Advance				Hip Punch	Basic
mayumi	Kaoru.H	mayumi				Nagisa.T	Kaoru.H

pilatesK 浦和PARCO店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
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
Reset Flow	Back & Spine	Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Body Balance	Waist
mayumi	mayumi	KALi	Momoka.Y	Kaoru.H	KALi	KALi
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	jump to burn	Advance	Body Balance	Shape up waist	Basic	Reset Flow
MOE	MOE	mayumi	KALi	Naco	KALi	mayumi
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30
	Shape up waist	Hip & Leg	Power up Control	Stretch & Conditioning		Hip & Leg
	mayumi	KALi	mayumi	Kaoru.H		MOE
	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
			Basic	Animal Stretch		
			KALi	Naco		
			17:30 ~ 18:30			
			Pilates Barre			
			mayumi			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio	Basic	Back & Arm			jump to burn	Pre Basic
Kaoru.H	Momoka.Y	Momoka.Y			Kaoru.H	Momoka.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pre Basic	Back & Arm	Reset Flow			Waist	Back & Spine
Momoka.Y	Momoka.Y	mayumi			Momoka.Y	mayumi
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Body Balance	Pilates Barre	Release & Strength			Pre Basic	jump to burn
KALi	MOE	Momoka.Y			Momoka.Y	Kaoru.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。