

pilatesK 浦和PARCO店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/15 更新						
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	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							
Basic 🌱		Body Balance	Reset Flow	Shape up waist	Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱							
KALi		Kaoru.H	mayumi	mayumi	Kaoru.H	KALi	Momoka.Y							
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
Power up Control		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Release&Strength	Pilates Barre	jump to burn							
mayumi		KALi	Kaoru.H	Momoka.Y	mayumi	MOE	MOE							
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
Waist 🌱		Basic 🌱		Advance	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱							
KALi		Kaoru.H		mayumi	Kaoru.H	Kaoru.H	Kaoru.H							
16:30 ~ 17:30		close		close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Back & Spine							Back & Arm 🌱	Hip Punch						
mayumi							MOE	Nagisa.T						
close								close	close					
							17:30 ~ 18:30							
							jump to burn							
							Kaoru.H							
							close							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00										
Back & Arm 🌱		Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn										
Momoka.Y		Momoka.Y	KALi	MOE										
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30										
Hip & Leg 🌱		jump to burn	Basic 🌱	Body Balance										
KALi		Kaoru.H	Momoka.Y	KALi										
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00										
Release&Strength		Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Pilates Barre										
Momoka.Y		Momoka.Y	KALi	MOE										

pilatesK 浦和PARCO店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール																
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		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				
Pre Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱		Power up Control		Waist 🌱		Pre Basic 🌱		Animal Stretch		Pilates Barre				
Momoka.Y		Momoka.Y		KALi		mayumi		Momoka.Y		Momoka.Y		Naco		MOE				
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		12:30 ~ 13:30				
Hip & Leg 🌱		jump to burn		Shape up waist		Back & Arm 🌱		Stretch & Conditioning 🌱		jump to burn		Reset Flow		Shape up waist				
KALi		Kaoru.H		mayumi		MOE		Kaoru.H		Kaoru.H		mayumi		mayumi				
close	13:30 ~ 14:30			close	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30			14:30 ~ 15:30			close	
	Release&Strength				Back & Spine			Pre Basic 🌱			Waist 🌱			Hip Punch				
	Momoka.Y				mayumi			Momoka.Y			KALi			Naco				
	close	close			close			close			15:00 ~ 16:00			16:30 ~ 17:30				
											Hip & Leg 🌱			Advance				
											Kaoru.H			mayumi				
											17:30 ~ 18:30							
											Body Balance							
								KALi										
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 Workout			Pilates Barre			Basic 🌱			jump to burn			Back & Arm 🌱			Basic 🌱			
Naco			MOE			Momoka.Y			MOE			MOE			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		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				
Waist 🌱		Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Waist 🌱		Pilates Barre		close		close		Back & Spine				
Momoka.Y		Kaoru.H		MOE		KALi		MOE						mayumi				
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00				
Animal Stretch		Hip & Leg 🌱		Body Balance		Basic 🌱		Pilates Cardio						jump to burn				
Naco		MOE		Kaoru.H		KALi		Kaoru.H						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。

pilatesK 浦和PARCO店			【 03/17 ~ 03/24 】		スケジュール		2026/02/15	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 🍌	Hip Punch	Basic 🍌	jump to burn	Pilates Barre	
KALi	Momoka.Y	Momoka.Y	MOE	Naco	KALi	Kaoru.H	MOE	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	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	Release&Strength					
		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	close	close	close	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		Kaoru.H		KALi	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🌟		jump to burn		Advance		Body Balance		Shape up waist		Basic 🌟		Reset Flow	
MOE		MOE		mayumi		KALi		Nagisa.T		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 🌟		Pilates Cardio						
					KALi		Nagisa.T						
	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。