

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

pilatesK 浦和PARCO店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール						2026/02/15 更新									
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16		
月	火	水	木	金	土	日	月	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	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	
Pre Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Power up Control	Waist	Pre Basic	Animal Stretch	Pilates Barre										
Momoka.Y	Momoka.Y	KAI.i	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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	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										
KAI.i	Kaoru.H	mayumi	MOE	Kaoru.H	Kaoru.H	Kaoru.H	mayumi	KAI.i	Kaoru.H	Naco	MOE						
13:30 ~ 14:30	Release&Strength		Back & Spine	Pre Basic	Waist	Hip Punch											
Momoka.Y		close	mayumi	Momoka.Y	KAI.i	Naco											
15:00 ~ 16:00		close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30										
17:30 ~ 18:30			Body Balance	KAI.i	17:30 ~ 18:30												
Pilates Workout	Pilates Barre	Basic	jump to burn	Back & Arm	Basic												
Naco	MOE	Momoka.Y	MOE	MOE	KAI.i	KAI.i	Basic	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	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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Basic	Back & Arm	Waist	Pilates Barre													
Momoka.Y	Kaoru.H	MOE	KAI.i	KAI.i	KAI.i	KAI.i	KAI.i	KAI.i	KAI.i	KAI.i	KAI.i	KAI.i	KAI.i	KAI.i	KAI.i	KAI.i	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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	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													
Naco	MOE	Kaoru.H	KAI.i	Kaoru.H	KAI.i	Kaoru.H	KAI.i	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時間前まで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。

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	
KAI.i	Momoka.Y	Momoka.Y	MOE	Naco	KAI.i	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	KAI.i	MOE	Kaoru.H	KAI.i	KAI.i	MOE	KAI.i	
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	
		15:00 ~ 16:00	Body Balance	Waist	Hip & Leg		close	
	close	close	MOE	KAI.i	Kaoru.H	close	17:30 ~ 18:30	
		17:30 ~ 18:30	Power up Control	Release&Strength	mayumi		17:30 ~ 18:30	
		17:30 ~ 18:30	mayumi	Naco				
		18:00 ~ 19:00	Reset Flow	Back & Arm	Back & Spine		18:00 ~ 19:00	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	mayumi	Momoka.Y	mayumi	close	Shape up waist	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		Body Balance	
Hip & Leg	Stretch & Conditioning	jump to burn					Nagisa.T	
Kaoru.H	Kaoru.H	MOE					Kaoru.H	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	Basic	
Shape up waist	Pilates Cardio	Advance					Waist	
mayumi	Kaoru.H	mayumi					KAI.i	
							Hip Punch	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	Basic	
Pilates Cardio	Basic	Back & Arm					Nagisa.T	
Kaoru.H	Momoka.Y	Momoka.Y					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			
Pre Basic	Back & Arm	Reset Flow				close		
Momoka.Y	Momoka.Y	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			
Body Balance	Pilates Barre	Release&Strength						
KAI.i	MOE	Momoka.Y				close		

pilatesK 浦和PARCO店			【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール				03/31	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	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	Back & Spine	Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Body Balance	Waist		
mayumi	mayumi	KAI.i	Momoka.Y	Kaoru.H	Kaoru.H	KAI.i		
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	KAI.i	Nagisa.T	KAI.i	mayumi		
13:30 ~ 14:30	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	KAI.i		mayumi	Kaoru.H		MOE		
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Basic	Pilates Cardio		close		
			KAI.i	Nagisa.T	close	close		
17:30 ~ 18:30	Pilates Barre	mayumi						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	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		19:30 ~ 20:30		
Pre Basic	Back & Arm	Reset Flow			close	Waist		
Momoka.Y	Momoka.Y	mayumi				Back & Spine		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		Momoka.Y		
Body Balance	Pilates Barre	Release&Strength				jump to burn		
KAI.i	MOE	Momoka.Y			close	Momoka.Y		

■ : 体験可能&ツイン  
 - 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。