

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2020/02/12	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		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 ~ 13:30	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		Basic	Advance	Pilates Cardio	Hip & Leg	Basic			
Waist		Kaoru.H	mayumi	Kaoru.H	Kaoru.H	Kaoru.H	Kaoru.H		
KAI.i									
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Back & Spine						Back & Arm	Hip Punch		
mayumi						MOE	Nagisa.T		
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			
Back & Arm		Pre Basic	Hip & Leg	jump to burn					
Momoka.Y		Momoka.Y	KAI.i	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			
Hip & Leg		jump to burn	Basic	Body Balance					
KAI.i		Kaoru.H	Momoka.Y	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			
Release & Strength		Back & Arm	Waist	Pilates Barre					
Momoka.Y		Momoka.Y	KAI.i	MOE					

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール								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		
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	12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00
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	mayumi	mayumi		
close	13:30 ~ 14:30	Release & Strength	Back & Spine	Pre Basic	Waist	Hip Punch			
	Momoka.Y	mayumi	Momoka.Y	KAI.i	Naco				
close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	Body Balance		
Pilates Workout	Pilates Barre	Basic	jump to burn	Back & Arm	KAI.i				
Naco	MOE	Momoka.Y	MOE	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	18:00 ~ 19:00	Basic		
Waist	Basic	Back & Arm	Waist	Pilates Barre			Kaoru.H		
Momoka.Y	Kaoru.H	MOE	KAI.i	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	19:30 ~ 20:30	Back & Spine		
Animal Stretch	Hip & Leg	Body Balance	Basic	Pilates Cardio			mayumi		
Naco	MOE	Kaoru.H	KAI.i	Kaoru.H			21:00 ~ 22:00		
							jump to burn		
							Kaoru.H		

・休講可能レッスン

・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時間前まで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。

pilatesK 浦和PARCO店			【 03/17 ~ 03/24 】				スケジュール			2026/02/12 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	火	水	木	金
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
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	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	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	KAI.i	MOE	Kaoru.H	KAI.i	KAI.i	MOE	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			
Pilates Cardio		Basic	Reset Flow	Pilates Workout	Waist			Back & Arm			
Nagisa.T		Momoka.Y	mayumi	Naco	Momoka.Y			MOE			
close		close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 15:30	16:30 ~ 17:30							
Hip & Leg	Stretch & Conditioning	jump to burn	Waist	Hip & Leg							
Kaoru.H	Kaoru.H	MOE	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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Reset Flow	Back & Arm	Back & Spine				Shape up waist	Body Balance				
mayumi	Momoka.Y	mayumi				Nagisa.T	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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				
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 14:30			
Hip & Leg	jump to burn	Advance	Body Balance	Shape up waist	Basic	Reset Flow		Hip & Leg			
MOE	MOE	mayumi	KAI.i	Nagisa.T	KAI.i	mayumi		MOE			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30							
Shape up waist	Hip & Leg		Power up Control	Stretch & Conditioning							
mayumi	KAI.i		mayumi	Kaoru.H							
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30								
Basic		Basic	Pilates Cardio								
Kaoru.H		KAI.i	KAI.i	Nagisa.T							
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
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			03/31	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	火	水	木	金	土
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
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	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	13:30 ~ 14:30			
Hip & Leg	jump to burn	Advance	Body Balance	Shape up waist	Basic	Reset Flow		Hip & Leg			
MOE	MOE	mayumi	KAI.i	Nagisa.T	KAI.i	mayumi		MOE			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30							
Shape up waist	Hip & Leg		Power up Control	Stretch & Conditioning							
mayumi	KAI.i		mayumi	Kaoru.H							
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30								
Basic		Basic	Pilates Cardio								
Kaoru.H		Momoka.Y	KAI.i	Nagisa.T							
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
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	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				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	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
Body Balance	Pilates Barre	Release & Strength				Pre Basic	jump to burn				
KAI.i	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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。  
 レッスン開始後は、料金を頂戴する場合のセミナー料金が発生いたします。  
 ※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。