

pilatesK 浦和PARCO店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/12 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	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	12:00 ~ 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	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30								
Back&Spine						Back&Arm	Hip Punch								
mayumi						MOE	Nagisa.T								
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	close									
		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					
Waist		Basic		Back&Arm		Waist		Pilates Barre				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
 ・クラスの個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週間前までにお申し付けください。
 ・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		2026/02/12 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	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
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、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。