

pilatesK 浦和PARCO店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/14 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Basic	Pilates Cardio	Pre Basic		Back & Arm	Basic	
KALi	Karin.M	AN.S	Kaoru.H	Momoka.Y		Momoka.Y	Kaoru.H	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm	Pre Basic	Hip & Leg	Basic	jump to burn		Pilates Cardio	Waist	
MOE	Momoka.Y	Karin.M	KALi	MOE		Kaoru.H	KALi	
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	Pilates Cardio	Pilates Workout	Hip & Leg	Back & Spine		Pre Basic		
	Karin.M	AN.S	Kaoru.H	Karin.M		Momoka.Y		
	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
close	close	Body Balance	Pilates Barre					
		KALi	MOE					
17:30 ~ 18:30	Shape up waist	close	close	close		close	close	
Karin.M								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00
Advance	Shape up waist	Body Balance	close	close		Basic	Shape up waist	
Naco	Naco	Kaoru.H			KALi	Karin.M		
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
Basic	Waist	Back & Arm			close	close	Hip & Leg	Body Balance
KALi	Momoka.Y	Momoka.Y	close	close	Kaoru.H	KALi		
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
Pilates Cardio	Power up Control	Pilates Barre			close	close	Shape up waist	Hip & Leg
Naco	Naco	MOE			KALi	Karin.M		

pilatesK 浦和PARCO店

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16				
木	金	土	日	月	火	水	木				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Hip & Leg	Pre Basic	Back & Spine	Advance		Basic	Pilates Barre	Back & Spine				
Kaoru.H	Momoka.Y	Momoka.Y	Naco		Momoka.Y	Karin.M	Karin.M				
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Pilates Barre	Shape up waist	Body Balance	Hip & Leg		Hip & Leg	Shape up waist	Pre Basic				
MOE	KALi	Kaoru.H	Kaoru.H		MOE	KALi	Momoka.Y				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Stretch & Conditioning	Back & Arm	Waist	Power up Control		Back & Spine	Stretch & Conditioning	Hip & Leg				
Kaoru.H	Momoka.Y	Karin.M	Naco		Momoka.Y	Karin.M	Karin.M				
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close				
		Hip & Leg	Basic		Body Balance	Pilates Cardio					
		Kaoru.H	Kaoru.H		KALi	Kaoru.H					
		17:30 ~ 18:30	close		jump to burn	Pre Basic					
Pilates Workout	MOE	Momoka.Y									
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 Workout	Basic	close	close		close	close	close	Advance			
Naco	Karin.M			Naco							
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
Basic	Hip & Leg			close				close	close	close	Back & Arm
Karin.M	MOE	close	close	close	close	close	Momoka.Y				
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
Advance	Pilates Cardio						close	close	close	close	Power up Control
Naco	Karin.M						Naco				

🟢：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。

