

pilatesK 浦和PARCO店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/14 更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre MOE	10:30 ~ 11:30 Power up Control Naco	10:30 ~ 11:30 Basic KALi	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg KALi	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kaoru.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MOE	10:30 ~ 11:30 Body Balance MOE	
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Momoka.Y	12:00 ~ 13:00 Waist Karin.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Karin.M		12:00 ~ 13:00 Pilates Workout MOE	12:00 ~ 13:00 Basic KALi	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Karin.M	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Kaoru.H	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Kaoru.H
13:30 ~ 14:30 jump to burn MOE	13:30 ~ 14:30 Advance Naco	14:30 ~ 15:30 Body Balance KALi		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Karin.M	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kaoru.H	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Karin.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm MOE	13:30 ~ 14:30 Back & Arm MOE
close	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Momoka.Y	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Karin.M		15:00 ~ 16:00 Waist KALi	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Karin.M	close	close	close
	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Karin.M	close		17:30 ~ 18:30 Back & Arm MOE	17:30 ~ 18:30 Body Balance KALi			
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg KALi			close	close			
19:30 ~ 20:30 Basic Momoka.Y	close	close				close	close	19:30 ~ 20:30 Waist Karin.M
21:00 ~ 22:00 Body Balance KALi				close	close			close

pilatesK 浦和PARCO店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30 Basic Momoka.Y	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kaoru.H	10:30 ~ 11:30 Back & Spine AN.S	10:30 ~ 11:30 Basic Kaoru.H	10:30 ~ 11:30 Waist Momoka.Y	10:30 ~ 11:30 Body Balance MOE	close	close		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm MOE	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Momoka.Y	12:30 ~ 13:30 jump to burn Kaoru.H	12:00 ~ 13:00 Shape up waist KALi	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre MOE	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Momoka.Y				
13:30 ~ 14:30 Waist Momoka.Y	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout MOE	close	13:30 ~ 14:30 Body Balance Kaoru.H	close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg MOE				
15:00 ~ 16:00 Pilates Barre MOE	16:30 ~ 17:30 Shape up waist KALi		close		close			close	close
close	close								
		close	close	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre MOE	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg KALi			19:30 ~ 20:30 Basic Karin.M	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Karin.M
				close	close			21:00 ~ 22:00 Basic KALi	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Karin.M

🟢：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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24											
日	月	火	水	木	金	土	日											
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg KALi	10:30 ~ 11:30 Basic Karin.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoka.Y	10:30 ~ 11:30 Shape up waist KALi	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre MOE	10:30 ~ 11:30 Body Balance KALi	10:30 ~ 11:30 Waist AN.S	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Momoka.Y											
12:30 ~ 13:30 Advance Naco	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Kaoru.H	12:00 ~ 13:00 Body Balance MOE	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg MOE	12:00 ~ 13:00 Waist KALi	12:30 ~ 13:00 Back & Spine Momoka.Y	12:00 ~ 13:00 Basic Momoka.Y	12:30 ~ 13:30 Shape up waist KALi											
14:30 ~ 15:30 Back & Arm Momoka.Y	close	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Momoka.Y	close	13:30 ~ 14:30 jump to burn MOE	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg KALi	13:30 ~ 14:30 Body Balance KALi	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Momoka.Y											
16:30 ~ 17:30 Power up Control Naco		close		close	close	close	close	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout AN.S	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg KALi									
close								close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Shape up waist KALi	close				
													18:00 ~ 19:00 Waist KALi		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Karin.M	18:00 ~ 19:00 Basic Momoka.Y	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Karin.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout MOE
													19:30 ~ 20:30 Body Balance Kaoru.H		19:30 ~ 20:30 jump to burn MOE	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Momoka.Y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg KALi	19:30 ~ 20:30 Waist Momoka.Y
	21:00 ~ 22:00 Shape up waist KALi		21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Karin.M										21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Karin.M		21:00 ~ 22:00 Basic Karin.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm MOE		

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MOE	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Momoka.Y		10:30 ~ 11:30 jump to burn MOE	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Momoka.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoka.Y	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kaoru.H
12:30 ~ 13:30 jump to burn MOE	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Karin.M		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Momoka.Y	12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Kaoru.H	12:30 ~ 13:30 Basic 未定
close	13:30 ~ 14:30 Waist Momoka.Y	14:00 ~ 15:00 Body Balance MOE	13:30 ~ 14:30 Basic 未定	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Karin.M	13:30 ~ 14:30 Basic 未定	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Momoka.Y
	15:00 ~ 16:00 Basic 未定	15:30 ~ 16:00 Pilates Cardio Karin.M	close	close	15:00 ~ 16:00 Body Balance KALi	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Karin.M
	17:30 ~ 18:30 Pilates Workout MOE				17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Karin.M	close
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Karin.M	18:00 ~ 19:00 Basic 未定			18:00 ~ 19:00 Body Balance MOE	
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm MOE	close	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Karin.M	19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Body Balance Kaoru.H	close
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Karin.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg MOE		21:00 ~ 22:00 Back & Spine Momoka.Y	21:00 ~ 22:00 jump to burn 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。