

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

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 jump to burn Kaoru.H	10:30 ~ 11:30 Waist yui.N	10:30 ~ 11:30 Basic Kaoru.H	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kaoru.H	10:30 ~ 11:30 Waist yui.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Karin.M	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kaoru.H	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Karin.M
12:00 ~ 13:00 Back & Spine Momoka.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Kaoru.H	12:00 ~ 13:00 Body Balance MOE	12:00 ~ 13:00 Basic Kaoru.H	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Momoka.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Momoka.Y	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Karin.M	12:00 ~ 13:00 Waist KAI.i
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kaoru.H	close	13:30 ~ 14:30 jump to burn Kaoru.H	13:30 ~ 14:30 Waist yui.N	13:30 ~ 14:30 Body Balance KAI.i	13:30 ~ 14:30 Basic KAI.i	close	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Karin.M
15:00 ~ 16:00 Basic Momoka.Y		15:00 ~ 16:00 Back & Spine Karin.M	17:30 ~ 18:30 Shape up waist KAI.i	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Karin.M			
18:00 ~ 19:00 Pilates Workout MOE		18:00 ~ 19:00 Shape up waist KAI.i	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre MOE	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Momoka.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kaoru.H		18:00 ~ 19:00 jump to burn MOE
19:30 ~ 20:30 Basic Momoka.Y	19:30 ~ 20:30 Body Balance KAI.i	19:30 ~ 20:30 Waist yui.N	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Momoka.Y	close	19:30 ~ 20:30 Back & Arm MOE	19:30 ~ 20:30 Back & Arm MOE	
21:00 ~ 22:00 Back & Arm MOE	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Karin.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg MOE	21:00 ~ 22:00 Waist yui.N		21:00 ~ 22:00 Body Balance MOE	21:00 ~ 22:00 Shape up waist KAI.i	

🟢：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。

pilatesK 浦和PARCO店

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/14 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Hip & Leg	Body Balance	Pilates Workout	Hip & Leg	Pre Basic	Back & Arm	Body Balance
KALi	KALi	KALi	MOE	Kaoru.H	Momoka.Y	MOE	MOE
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pilates Workout	Pre Basic	Pilates Barre	Back & Arm	Shape up waist	Body Balance	Basic	Hip & Leg
MOE	Momoka.Y	Karin.M	Momoka.Y	Karin.M	MOE	KALi	KALi
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close
	Shape up waist	Hip & Leg	Pilates Barre	jump to burn		jump to burn	
	KALi	KALi	Karin.M	Kaoru.H		MOE	
	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Waist	Basic			
			Momoka.Y	KALi			
			17:30 ~ 18:30				
			Back & Spine				
			Karin.M				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Spine	Body Balance	Pilates Cardio			Basic	Waist	Shape up waist
Momoka.Y	natsuki.s	Karin.M			KALi	Momoka.Y	Karin.M
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			Pilates Workout	Body Balance	Pre Basic
Pilates Barre	Back & Spine	Pre Basic	MOE	KALi	Momoka.Y		
MOE	Momoka.Y	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
Back & Arm	Stretch & Conditioning	Waist			Hip & Leg	Back & Spine	Stretch & Conditioning
Momoka.Y	natsuki.s	Momoka.Y			KALi	Momoka.Y	Karin.M

pilatesK 浦和PARCO店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
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
Back & Spine	Pilates Barre	jump to burn	Body Balance	Basic	Hip & Leg
Karin.M	MOE	Kaoru.H	MOE	Kaoru.H	KALi
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Waist	Pilates Barre	Basic	Waist	Stretch & Conditioning
MOE	Momoka.Y	Karin.M	Kaoru.H	Momoka.Y	Karin.M
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30
Pilates Barre	Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm		Pilates Cardio
MOE	MOE	Kaoru.H	MOE		Karin.M
close	close	15:30 ~ 16:30	16:30 ~ 17:30		close
		Shape up waist	jump to burn		
		Karin.M	Kaoru.H		
		17:30 ~ 18:30			
		Back & Arm			
		Momoka.Y			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	Pre Basic			Body Balance	Basic
KALi	Momoka.Y			KALi	Kaoru.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio	Back & Spine	jump to burn	Back & Spine		
Karin.M	Karin.M	Kaoru.H	Momoka.Y		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Hip & Leg			Basic	Body Balance
KALi	Karin.M			KALi	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。