

pilatesK 浦和PARCO店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/07/04 更新

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
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	
Pilates Barre	Waist	Basic	jump to burn	Back & Arm		Hip & Leg	Beauty Conditioning	
Karin.M	Momoka.Y	KALi	Kaoru.H	MOE		MOE	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	Hip & Leg	Back & Spine	Reset Flow	Release&Strength		Basic	Pilates Barre	
MOE	MOE	Momoka.Y	Momoka.Y	Momoka.Y		Kaoru.H	MOE	
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	Release&Strength	Waist	Basic	Hip & Leg		Pilates Workout		
	Momoka.Y	Momoka.Y	natsuki.s	Kaoru.H		MOE		
	close	close	close	15:00 ~ 16:30		16:30 ~ 17:30		close
Pilates Cardio				Pilates Barre				
close	close	close	17:30 ~ 18:30	close		close	close	
			Waist					
close	close	close	close	close		close	close	
								natsuki.s
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	jump to burn	Beauty Conditioning			Back & Spine		Reset Flow	
KALi	MOE	Kaoru.H			Karin.M		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
Back & Spine	Basic	Hip Punch	close	close	close	jump to burn	Waist	
Karin.M	Karin.M	KALi				Kaoru.H	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
Hip & Leg	Back & Spine	Pilates Cardio				Waist	Pre Basic	
KALi	Karin.M	Kaoru.H			Karin.M	Momoka.Y		

pilatesK 浦和PARCO店

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16				
木	金	土	日	月	火	水	木				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Back & Arm	Reset Flow	Waist	Pilates Barre	jump to burn	Basic	Back & Spine	Beauty Conditioning				
MOE	Momoka.Y	KALi	Karin.M	Kaoru.H	KALi	Karin.M	Kaoru.H				
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 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00				
Pilates Barre	jump to burn	Back & Spine	Hip & Leg	Pre Basic	Hip Punch	Waist	Basic				
MOE	MOE	Momoka.Y	Kaoru.H	Momoka.Y	KALi	KALi	KALi				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30				
Basic	Back & Arm	Beauty Conditioning	Pilates Cardio		Pilates Barre		Pilates Cardio				
Kaoru.H	Momoka.Y	Kaoru.H	Karin.M		MOE		Kaoru.H				
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close				
		Hip Punch	Basic								
close	close	close	close	close	close	close					
							17:30 ~ 18:30				
close	close	close	close	close	close	close					
							Reset Flow				
close	close	close	close	close	close	close					
							Momoka.Y				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00				
Pilates Cardio	Basic						Back & Spine	Pre Basic	Hip & Leg	Back & Arm	
Karin.M	KALi						Momoka.Y	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	19:30 ~ 20:30
Pre Basic	Hip & Leg	close	close	close	close	close	Basic				
Momoka.Y	Aika.H						Basic	Hip & Leg	Reset Flow	Hip Punch	
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
Hip & Leg	Waist						Release&Strength	Reset Flow	Back & Arm	Pilates Workout	
Karin.M	Aika.H			Karin.M	Momoka.Y	MOE	MOE				

📌：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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/07/04 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
金	土	日	月	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
Pilates Cardio Karin.M	Pre Basic Momoka.Y	Hip & Leg KALi	Back & Arm MOE	Pilates Workout MOE	Back & Spine Momoka.Y	Hip Punch KALi	Waist Karin.M
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg MOE	Pilates Workout MOE	Back & Spine Momoka.Y	Basic KALi	Release&Strength Momoka.Y	Hip & Leg KALi	Waist Karin.M	Basic Kaoru.H
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist Karin.M	Hip Punch KALi	jump to burn Kaoru.H	Pilates Barre MOE	Back & Arm MOE		Basic KALi	Pilates Cardio Karin.M
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close	close	close
	Back & Arm MOE	Basic KALi	Pilates Cardio Kaoru.H				
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Hip & Leg KALi				
18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Reset Flow Momoka.Y				Back & Spine Karin.M	Basic Kaoru.H	Beauty Conditioning Kaoru.H	jump to burn Kaoru.H
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn MOE				Pre Basic Momoka.Y	Reset Flow Karin.M	Back & Spine Karin.M	Basic 未定
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pre Basic Momoka.Y				Pilates Barre Karin.M	Waist Karin.M	Pilates Cardio Kaoru.H	Beauty Conditioning Kaoru.H

pilatesK 浦和PARCO店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
土	日	月	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
Hip & Leg Kaoru.H	Reset Flow Momoka.Y	Basic Kaoru.H	Waist Momoka.Y	Basic 未定	Pilates Barre Karin.M	Reset Flow Karin.M
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic Momoka.Y	Waist natsuki.s	Back & Spine Karin.M	Pilates Cardio Kaoru.H	Pilates Barre Karin.M	Hip Punch KALi	Pre Basic Momoka.Y
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
jump to burn Kaoru.H	Basic natsuki.s		Beauty Conditioning Kaoru.H		Back & Arm Karin.M	Release&Strength Karin.M
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Waist Momoka.Y	Back & Spine Momoka.Y					
close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Pilates Cardio Kaoru.H	Back & Arm Momoka.Y	Waist KALi	Beauty Conditioning Kaoru.H	Basic 未定
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Pre Basic Momoka.Y	Basic 未定	Hip Punch KALi	Waist KALi	Pilates Cardio Kaoru.H
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
		Back & Arm Momoka.Y	Reset Flow Momoka.Y	Basic 未定	jump to burn Kaoru.H	Hip Punch KALi

👉 : 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。