

pilatesK 浦和PARCO店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/13 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	15:30 ~ 16:30		16:30 ~ 17:30	
Pilates Cardio				Pilates Barre			
close	close	close	17:30 ~ 18:30	close		close	close
			Waist				
close	close	close	close	close		close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		close	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
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
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	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	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	Kaoru.H			
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
Pre Basic	Hip & Leg	close	close	close	close	close	Basic			
Momoka.Y	Aika.H						Karin.M	MOE	Karin.M	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
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

2026/06/13 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 Pilates Cardio Karin.M	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Momoka.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg KALi	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MOE	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout MOE	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Momoka.Y	10:30 ~ 11:30 Hip Punch KALi	10:30 ~ 11:30 Waist Karin.M				
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg MOE	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout MOE	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Momoka.Y	12:00 ~ 13:00 Basic KALi	12:30 ~ 13:00 Release&Strength Momoka.Y	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre MOE	12:00 ~ 13:00 Waist Karin.M	12:00 ~ 13:00 Basic Kaoru.H				
13:30 ~ 14:30 Waist Karin.M	13:30 ~ 14:30 Hip Punch KALi	14:30 ~ 15:30 jump to burn Kaoru.H	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre MOE	13:30 ~ 14:30 Back & Arm MOE	close	13:30 ~ 14:30 Basic KALi	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Karin.M				
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm MOE	16:30 ~ 17:30 Basic KALi	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Kaoru.H	close		close	close	close			
	17:30 ~ 18:30 Waist KALi	close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg KALi						close	close	close
	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Momoka.Y		18:00 ~ 19:00 Back & Spine Karin.M								
19:30 ~ 20:30 jump to burn MOE	close	close	close	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Momoka.Y	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Karin.M	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Karin.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kaoru.H				
21:00 ~ 22:00 Pre Basic Momoka.Y				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Karin.M	21:00 ~ 22:00 Waist KALi	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Kaoru.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm MOE				

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 Hip & Leg MOE	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Kaoru.H	10:30 ~ 11:30 Basic Kaoru.H	10:30 ~ 11:30 Waist Karin.M	10:30 ~ 11:30 jump to burn MOE	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Karin.M	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Karin.M		
12:00 ~ 13:00 Basic Momoka.Y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kaoru.H	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Karin.M	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Karin.M	12:30 ~ 13:30 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Hip Punch KALi	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Momoka.Y		
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre MOE	14:30 ~ 15:30 Basic 未定	close	13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning Kaoru.H	close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Karin.M	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Karin.M		
15:00 ~ 16:00 Waist Momoka.Y	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Momoka.Y		18:00 ~ 19:00 Pilates Workout MOE		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Momoka.Y	18:00 ~ 19:00 Waist KALi	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Kaoru.H	18:00 ~ 19:00 Basic 未定
close	close		19:30 ~ 20:30 Pre Basic Momoka.Y		19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Hip Punch KALi	19:30 ~ 20:30 Waist KALi	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Kaoru.H
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg MOE		21:00 ~ 22:00 Reset Flow Momoka.Y	21:00 ~ 22:00 Basic 未定	21:00 ~ 22:00 jump to burn Kaoru.H	21:00 ~ 22:00 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。