

pilatesK 浦和PARCO店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2026/07/29 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	15:00 ~ 16:30	16:30 ~ 17:30		close			
			Pilates Cardio	Pilates Barre					
			Kaoru.H	MOE					
			17:30 ~ 18:30	close					
			Waist						
			natsuki.s						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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		
Back&Spine	Basic	Hip Punch				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	Waist
MOE	Momoka.Y	KALi	Karin.M	Kaoru.H	KALi	Karin.M	Karin.M
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		Karin.M
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close
		Hip Punch	Basic				
		KALi	Kaoru.H				
		17:30 ~ 18:30	close				
Reset Flow							
Momoka.Y							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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			Basic	Hip&Leg	Reset Flow	Hip Punch
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
 ・クラスの個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時間前まで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。

pilatesK 浦和PARCO店		【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール						2026/07/23 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	Pre Basic	Hip&Leg	Back&Arm	Pilates Workout	Back&Spine	Hip Punch	Waist			
Karin.M	Momoka.Y	KALi	MOE	MOE	Momoka.Y	KALi	Karin.M			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Hip&Leg	Pilates Workout	Back&Spine	Basic	Release&Strength	Hip&Leg	Waist	Basic			
MOE	MOE	Momoka.Y	KALi	Momoka.Y	KALi	Karin.M	Kaoru.H			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Waist	Hip Punch	jump to burn	Pilates Barre	Back&Arm		Basic	Pilates Cardio			
Karin.M	KALi	Kaoru.H	MOE	MOE		KALi	Karin.M			
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close		close	close	close		
	Back&Arm	Basic	Pilates Cardio							
	MOE	KALi	Kaoru.H							
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30								
	Waist	close	Hip&Leg							
KALi	KALi									
18:00 ~ 19:00	close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Reset Flow				Back&Spine	Basic	Beauty Conditioning	jump to burn			
Momoka.Y				Karin.M	Kaoru.H	Kaoru.H	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				Pre Basic	Reset Flow	Back&Spine	Basic			
MOE		Momoka.Y		Karin.M	Karin.M	Himeno.s				
21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pre Basic				Pilates Barre	Waist	Pilates Cardio	Back&Arm			
Momoka.Y				Karin.M	Karin.M	Kaoru.H	Himeno.s			

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		Reset Flow		Basic		Waist		Basic		Pilates Barre		Reset Flow			
Kaoru.H		Momoka.Y		Kaoru.H		Momoka.Y		Hitomi.T		Karin.M		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		Waist		Back & Spine		Pilates Cardio		Pilates Barre		Hip Punch		Pre Basic			
Kaoru.H		natsuki.s		Karin.M		Kaoru.H		Karin.M		KAI.I		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		Basic				Beauty Conditioning				Back & Spine		Release&Strength			
Kaoru.H		natsuki.s				Kaoru.H				Karin.M		Karin.M			
15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close				close		close		close	
Waist		Back & Spine													
Momoka.Y		Momoka.Y													
		close													
17:30 ~ 18:30															
Release&Strength															
Momoka.Y															
close				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 Cardio		Back & Arm		Waist		Beauty Conditioning		Basic			
				Kaoru.H		Momoka.Y		KAI.I		Kaoru.H		Hitomi.T			
				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		Basic		Hip Punch		Waist		Pilates Cardio			
				Momoka.Y		Hitomi.T		KAI.I		KAI.I		Kaoru.H			
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			
		Back & Arm		Reset Flow		Basic		jump to burn		Hip Punch					
		Momoka.Y		Momoka.Y		Hitomi.T		Kaoru.H		KAI.I					