

pilatesK 浦和PARCO店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2026/08/08 更新							
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08						
土	日	月	火	水	木	金	土						
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Back&Arm	Basic		Basic	Pilates Cardio	Beauty Conditioning	Hip&Leg	Reset Flow						
Momoka.Y	Hitomi.T		Hitomi.T	Karin.M	Kaoru.H	Aika.H	Karin.M						
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
jump to burn	Back&Spine		Release&Strength	Basic	Hip&Leg	Animal Stretch	Basic						
Kaoru.H	Karin.M		Karin.M	Hitomi.T	KALi	Kaoru.H	Hitomi.T						
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Basic	Hip&Leg		Pilates Barre		jump to burn	Basic	Back&Arm						
Hitomi.T	Kaoru.H		Karin.M		Kaoru.H	Aika.H	Momoka.Y						
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	close	15:00 ~ 16:00						
Beauty Conditioning	Pilates Cardio						Pilates Barre						
Kaoru.H	Karin.M						Karin.M						
	close												
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30						
Reset Flow							Basic						
Momoka.Y							Hitomi.T						
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close						
			Waist	Pilates Workout	Pre Basic	Body Balance							
			KALi	AN.S	Momoka.Y	KALi							
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
			Pre Basic	Hip&Leg	Hip Punch	Basic							
			Momoka.Y	Karin.M	KALi	Hitomi.T							
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 Punch	Reset Flow		Release&Strength	Waist									
KALi	AN.S		Momoka.Y	KALi									

pilatesK 浦和PARCO店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール									
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16				
日	月	火	水	木	金	土	日				
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				
Hip Punch	jump to burn	Back&Arm	Basic	Reset Flow	Hip&Leg	Back&Spine	Beauty Conditioning				
KALi	Kaoru.H	Momoka.Y	Hitomi.T	Momoka.Y	KALi	Momoka.Y	Kaoru.H				
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Pre Basic	Waist	Hip Punch	Pilates Barre	Basic	Body Balance	Waist	Pilates Workout				
Momoka.Y	KALi	KALi	Karin.M	Hitomi.T	KALi	Momoka.Y	AN.S				
14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
Animal Stretch		jump to burn		Back&Arm	Basic	Hip&Leg	Reset Flow				
Kaoru.H		Kaoru.H		Momoka.Y	Hitomi.T	KALi	Karin.M				
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Waist		Pre Basic				Body Balance	Waist				
KALi		Momoka.Y				KALi	AN.S				
close		close				close	close	close	close		
										17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
										Body Balance	Pre Basic
										KALi	Momoka.Y
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
	Basic		jump to burn	Release&Strength	Hip Punch						
	Hitomi.T		Kaoru.H	Karin.M	KALi						
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
	Pilates Cardio		Waist	Back&Spine	Reset Flow						
	Karin.M		KALi	Karin.M	Karin.M						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Pilates Barre	Animal Stretch	Pre Basic	Waist								
Karin.M	Kaoru.H	Momoka.Y	Karin.M								

・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時間前までにお申し込みしております。
 ・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		【		08/17 ~		08/24		】		スケジュール		2026/08/08		更新	
08/17		08/18		08/19		08/20		08/21		08/22		08/23		08/24	
月		火		水		木		金		土		日		月	
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	
Waist		Body Balance		Hip Punch		Back&Arm		jump to burn		Release&Strength		Pilates Workout		Basic	
KALi		KALi		KALi		Momoka.Y		MOE		Momoka.Y		AN.S		未定	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	
jump to burn		Hip&Leg		Basic		Pilates Barre		Basic		Hip Punch		Back&Spine		Release&Strength	
Kaoru.H		KALi		Hitomi.T		Karin.M		未定		KALi		AN.S		Karin.M	
close	13:30 ~ 14:30		close	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		close	
	Beauty Conditioning			Waist		Pilates Barre		Basic		Hip&Leg					
	Kaoru.H			Momoka.Y		MOE		Hitomi.T		KALi					
	close			close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30					
								Back&Arm		Basic					
								Momoka.Y		未定					
								17:30 ~ 18:30		Basic					
						Hitomi.T									
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00			
Pilates Barre		Animal Stretch		Basic		Beauty Conditioning		Basic				Back&Arm			
Karin.M		Kaoru.H		Hitomi.T		Kaoru.H		未定				Momoka.Y			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30			
Basic		jump to burn		Beauty Conditioning		Hip&Leg		Release&Strength				Hip Punch			
Hitomi.T		Kaoru.H		Kaoru.H		Karin.M		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			
Pilates Cardio		Basic		Hip&Leg		Back&Spine		Reset Flow				Pre Basic			
Karin.M		Hitomi.T		Kaoru.H		Karin.M		Karin.M				Momoka.Y			

pilatesK 浦和PARCO店		【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール											
08/25		08/26		08/27		08/28		08/29		08/30		08/31	
火		水		木		金		土		日		月	
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		Basic		Pilates Barre		Hip&Leg		Reset Flow		Basic		Back&Spine	
Karin.M		未定		Karin.M		KALi		Momoka.Y		Hitomi.T		Karin.M	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	
Basic		Hip Punch		Basic		Body Balance		Basic		Pilates Cardio		Basic	
Erika.R		KALi		未定		KALi		Hitomi.T		Karin.M		Erika.R	
13:30 ~ 14:30		close		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		close	
Hip&Leg				Back&Spine		Basic		Hip Punch		Back&Arm			
Karin.M				Karin.M		未定		KALi		Momoka.Y			
close				close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30			
								Waist		Pilates Barre			
								KALi		Karin.M			
								close					
						17:30 ~ 18:30							
						Basic							
						未定							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		close		18:00 ~ 19:00	
Beauty Conditioning		Basic		Hip&Leg		Basic						Pilates Cardio	
Kaoru.H		Hitomi.T		KALi		Hitomi.T						Kaoru.H	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	
Back&Arm		jump to burn		Basic		Reset Flow						Basic	
Momoka.Y		Kaoru.H		Hitomi.T		Momoka.Y						未定	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close				21:00 ~ 22:00	
Basic		Beauty Conditioning		Body Balance		Waist						Body Balance	
Hitomi.T		Kaoru.H		KALi		Momoka.Y						KALi	

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願います。
・レッスン開始時間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。