

pilatesK 浦和PARCO店		【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2026/08/22 更新													
09/01		09/02		09/03		09/04		09/05		09/06		09/07		09/08							
火		水		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		close		10:30 ~ 11:30							
jump to burn		Pre Basic 🌈		Pilates Cardio		Hip Punch		Basic 🌈		Hip & Leg 🌈				Animal Stretch							
Kaoru.H		Momoka.Y		Kaoru.H		KALi		Himeka.M		Kaoru.H				Nagisa.T							
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00							
Hip & Leg 🌈		Pilates Barre		Back & Arm 🌈		Basic 🌈		Animal Stretch		jump to burn				Beauty Conditioning 🌈							
Kaoru.H		Karin.M		Momoka.Y		Hitomi.T		Kaoru.H		Kaoru.H				Kaoru.H							
13:30 ~ 14:30		close		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30							
Basic 🌈				Hip & Leg 🌈		Style up Pilates		Beauty Conditioning 🌈		Basic 🌈				Hip Punch							
Hitomi.T				Kaoru.H		KALi		Kaoru.H		Hitomi.T				Nagisa.T							
close				close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close							
								Basic 🌈		Reset Flow											
								Hitomi.T		Karin.M											
								17:30 ~ 18:30													
Back & Spine				close		close		close													
Momoka.Y																					
18:00 ~ 19:00										18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Beauty Conditioning 🌈		Basic 🌈								Back & Spine						Waist 🌈					
Kaoru.H		KALi								Karin.M						Karin.M					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Hip Punch		Style up Pilates								Basic 🌈						Reset Flow		Back & Arm 🌈			
KALi		KALi								Himeka.M						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	
Waist 🌈		Back & Arm 🌈								Reset Flow						Pre Basic 🌈		Hip & Leg 🌈		Kaoru.H	
KALi		KALi		Karin.M		Momoka.Y		Karin.M													

pilatesK 浦和PARCO店		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール						
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16			
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👉	Reset Flow	Waist👉	Basic👉	Animal Stretch	jump to burn	Back&Arm👉			
Himeka.M	Kaoru.H	Momoka.Y	Karin.M	Hitomi.T	Kaoru.H	Kaoru.H	KALI			
12:30 ~ 13:30	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			
Style up Pilates	jump to burn	Hip&Leg👉	Basic👉	Release&Strength	Basic👉	Pre Basic👉	Basic👉			
KALI	Kaoru.H	KALI	Himeka.M	Momoka.Y	Himeka.M	Momoka.Y	Hitomi.T			
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close			
	Basic👉	Back&Spine	Reset Flow	Pre Basic👉		Hip&Leg👉				
	Himeka.M	Momoka.Y	Momoka.Y	Momoka.Y		Kaoru.H				
	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				
			Pilates Barre	Hip Punch						
			Karin.M	KALI						
			close	close						
	17:30 ~ 18:30									
Basic👉										
Himeka.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			
Pre Basic👉	Back&Arm👉	Beauty Conditioning👉			Pilates Cardio	Basic👉	Waist👉			
Momoka.Y	KALI	Kaoru.H			Karin.M	Himeka.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			
Hip&Leg👉	Basic👉	jump to burn			Style up Pilates	Back&Spine	Reset Flow			
Karin.M	Hitomi.T	Kaoru.H			KALI	Momoka.Y	Naco			
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&Spine	Style up Pilates	Basic👉			Waist👉	Release&Strength	Hip Punch			
Momoka.Y	KALI	Hitomi.T			KALI	Momoka.Y	Naco			

：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。

pilatesK 浦和PARCO店		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/22 更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
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	
Style up Pilates	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Pilates Workout	Reset Flow	Back & Arm 🏊	Pilates Cardio	Waist 🏊	
KALi	Kaoru.H	Hitomi.T	AN.s	Karin.M	Momoka.Y	Kaoru.H	KALi	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Hip Punch	jump to burn	Waist 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Hip Punch	Back & Spine	Basic 🏊	
KALi	Kaoru.H	Momoka.Y	Hitomi.T	KALi	KALi	Momoka.Y	Himeka.M	
13:30 ~ 14:30	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 🏊	Basic 🏊	Hip Punch	Style up Pilates	Hip Punch	Basic 🏊	Basic 🏊	Hip Punch	
Karin.M	Himeka.M	KALi	AN.s	KALi	Hitomi.T	Himeka.M	KALi	
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	
		Release&Strength	Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Style up Pilates	Waist 🏊		
		Momoka.Y	Momoka.Y	Himeka.M	KALi	Momoka.Y		
		17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		Back & Arm 🏊		Pilates Cardio	Release&Strength	jump to burn		
		KALi		Karin.M	Momoka.Y	Kaoru.H		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Release&Strength	Style up Pilates						Animal Stretch	
Karin.M	KALi						Kaoru.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30	
Basic 🏊	Waist 🏊						Back & Arm 🏊	
Hitomi.T	Karin.M						KALi	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00	
Back & Spine	Pilates Barre						Basic 🏊	
Karin.M	Karin.M						Himeka.M	

pilatesK 浦和PARCO店		【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール			
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
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
Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Pilates Barre	Basic 🏊	Style up Pilates	Back & Arm 🏊
Hitomi.T	Kaoru.H	Karin.M	Hitomi.T	KALi	KALi
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊	Pilates Workout	Waist 🏊	Basic 🏊	Release&Strength
Kaoru.H	Himeka.M	Naco	Momoka.Y	Himeka.M	Karin.M
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close
jump to burn	Pilates Cardio	Hip & Leg 🏊		Hip & Leg 🏊	
Kaoru.H	Kaoru.H	Karin.M		KALi	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close
	Back & Spine	Reset Flow			
	Momoka.Y	Naco			
	17:30 ~ 18:30	close			
	Basic 🏊				
	Himeka.M				
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🏊			Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	jump to burn
Hitomi.T			KALi	Karin.M	Kaoru.H
19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg 🏊			Basic 🏊	Pilates Cardio	Basic 🏊
KALi			Himeka.M	Karin.M	Himeka.M
21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Style up Pilates			Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Reset Flow
KALi			KALi	Hitomi.T	Momoka.Y

🏊 : 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。