

pilatesK 浦和PARCO店		【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2026/09/08 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										Hitomi.T						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					
Waist 🌱		Back & Arm 🌱		Reset Flow		Pre Basic 🌱								Hip & Leg 🌱					
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			
			17:30 ~ 18:30				
Basic 🌱							
Himeka.M							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌱	Back&Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Pilates Cardio	Basic 🌱	Waist 🌱	
Hitomi.T	KALi	Kaoru.H		Karin.M	Himeka.M	Karin.M	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		close	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						2026/09/08 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						19:30 ~ 20:30	
Basic 🍷	Waist 🍷						Back & Arm 🍷	
Hitomi.T	Karin.M						KALi	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						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 🍷
Himeka.M	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			
	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 🍷	Waist 🍷
Hitomi.T			KALi	Karin.M	Momoka.Y
19:30 ~ 20:30			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			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。