

pilatesK 浦和PARCO店		【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2026/08/09 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			
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			
Hip Punch		Style up Pilates								Basic 🏊		Reset Flow			
KALi		KALi								Himeka.M		Momoka.Y			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Waist 🏊		Back & Arm 🏊								Reset Flow		Pre Basic 🏊			
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	Beauty Conditioning 🏊	Pre Basic 🏊	Basic 🏊
KALI	Kaoru.H	KALI	Himeka.M	Momoka.Y	Kaoru.H	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	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						2026/08/09 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	KALi	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	Release&Strength	Basic 🌱	Basic 🌱	Hip Punch	
Karin.M	Himeka.M	KALi	AN.s	Momoka.Y	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		
			close					
		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		Back & Arm 🌱		Pilates Cardio	Basic 🌱	jump to burn		
		KALi		Karin.M	Himeka.M	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						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			
		close			
	17:30 ~ 18:30				
	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			Kaoru.H	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			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Style up Pilates			jump to burn	Basic 🌱	Reset Flow
KALi			Kaoru.H	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時間前迄を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。