

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