

pilatesK 浦和PARCO店		【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2026/08/17 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	KAL.I	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	KAL.I	Kaoru.H	Hitomi.T		Nagisa.T												
close		close	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close											
					Basic		Reset Flow												
					Hitomi.T		Karin.M												
					close		close												
										close									
18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00									close	close
Beauty Conditioning	Basic	Back&Spine	Waist	Pilates Cardio															
Kaoru.H	KAL.I	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															
KAL.I	KAL.I	Himeka.M	Momoka.Y	Momoka.Y															
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close		21:00 ~ 22:00												
Waist	Back&Arm	Reset Flow	Pre Basic				Hip&Leg												
KAL.I	KAL.I	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	KAL.I
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
KAL.I	Kaoru.H	KAL.I	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	KAL.I			
			close	close			
	17:30 ~ 18:30	close		close			
	Basic						
				Himeka.M		close	
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
Pre Basic	Back&Arm	Beauty Conditioning		Pilates Cardio	Basic		Waist
Momoka.Y	KAL.I	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		KAL.I	Momoka.Y	Naco	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	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	KAL.I	Hitomi.T			KAL.I	Momoka.Y	Naco

・休館可能レッスン
 ・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 週間前まで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。

pilatesK 浦和PARCO店		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/17 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		
		17:30 ~ 18:30	close	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						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			
		Back&Spine		Reset Flow							
		Momoka.Y		Naco							
close				close		close					
		17:30 ~ 18:30									
		Basic									
		Himeka.M									
18:00 ~	19:00	close				close		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			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週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄に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。