pilatesK　浦和PARCO店　【　10/01　～　10/08　】　スケジュール

2026/10/13　更新

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 Kaoru.H	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Himeka.M	10:30 ～ 11:30 Power up Control Kaoru.H	10:30 ～ 11:30 Body Balance KAI.i	10:30 ～ 11:30 Shape up waist natsuki.s	10:30 ～ 11:30 Animal Stretch Kaoru.H	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Hitomi.T	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 KAI.i
12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 KAI.i	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Momoka.Y	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 natsuki.s	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 Momoka.Y	12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning 🔰 Kaoru.H	12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 Momoka.Y	12:30 ～ 13:30 Power up Control Kaoru.H	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Himeka.M
13:30 ～ 14:30 Animal Stretch Kaoru.H	13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 Momoka.Y	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 KAI.i	14:30 ～ 15:30 Hip Punch KAI.i	close	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Hitomi.T	close	13:30 ～ 14:30 Shape up waist KAI.i
close	close	15:00 ～ 16:00 Body Balance KAI.i	16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 Himeka.M		close		close
		17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 natsuki.s	close				
18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Hitomi.T	18:00 ～ 19:00 Advance Karin.M	close		18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Momoka.Y	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Himeka.M	18:00 ～ 19:00 Body Balance natsuki.s	18:00 ～ 19:00 jump to burn Kaoru.H
19:30 ～ 20:30 Shape up waist KAI.i	19:30 ～ 20:30 Reset Flow Karin.M			19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Momoka.Y	19:30 ～ 20:30 Style up Pilates natsuki.s	19:30 ～ 20:30 Hip Punch KAI.i	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Himeka.M
21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Rina.A	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Hitomi.T			21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Hitomi.T	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 natsuki.s	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Himeka.M	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 Kaoru.H

pilatesK　浦和PARCO店　【　10/09　～　10/16　】　スケジュール

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 natsuki.s	10:30 ～ 11:30 jump to burn Kaoru.H	10:30 ～ 11:30 Power up Control Kaoru.H	10:30 ～ 11:30 Style up Pilates natsuki.s	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Hitomi.T	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 KAI.i	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Hitomi.T	10:30 ～ 11:30 Body Balance KAI.i
12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio natsuki.s	12:00 ～ 13:00 Animal Stretch Kaoru.H	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Himeka.M	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Momoka.Y	12:00 ～ 13:00 Shape up waist natsuki.s	12:30 ～ 13:30 Pilates Cardio natsuki.s	12:00 ～ 13:00 Hip Punch KAI.i	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Momoka.Y
13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Momoka.Y	13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 Momoka.Y	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 Hitomi.T	13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning 🔰 Kaoru.H	13:30 ～ 14:30 Body Balance natsuki.s	close	13:30 ～ 14:30 Style up Pilates KAI.i	13:30 ～ 14:30 Shape up waist KAI.i
close	15:00 ～ 16:00 Back＆Arm 🔰 Hitomi.T	16:30 ～ 17:30 Style up Pilates KAI.i	15:30 ～ 16:30 Hip Punch KAI.i	close		close	close
	17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Himeka.M	close	17:30 ～ 18:30 Shape up waist natsuki.s				
18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Hitomi.T	close		close	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Momoka.Y	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Momoka.Y	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Himeka.M	18:00 ～ 19:00 Reset Flow Karin.M
19:30 ～ 20:30 Body Balance KAI.i				19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Himeka.M	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Momoka.Y	19:30 ～ 20:30 Animal Stretch Kaoru.H	19:30 ～ 20:30 Advance Karin.M
21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 KAI.i				21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Momoka.Y	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 natsuki.s	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Kaoru.H	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Himeka.M

🔰：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時間前を切って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　【　10/17　～　10/24　】　スケジュール　2026/10/13　更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 aika.H	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Himeka.M	10:30 ～ 11:30 jump to burn Kaoru.H	10:30 ～ 11:30 Style up Pilates KAI.i	10:30 ～ 11:30 Hip Punch KAI.i	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Momoka.Y	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Hitomi.T	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio natsuki.s
12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Momoka.Y	12:30 ～ 13:30 Power up Control Kaoru.H	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 Hitomi.T	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Kaoru.H	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Himeka.M	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Hitomi.T	12:00 ～ 13:00 Reset Flow karin.N	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Himeka.M
13:30 ～ 14:30 jump to burn Kaoru.H	14:30 ～ 15:30 Body Balance Kaoru.H	close	13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio Kaoru.H	close	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Hitomi.T	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 karin.N	13:30 ～ 14:30 Hip Punch KAI.i
15:00 ～ 16:00 Animal Stretch Kaoru.H	16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 Momoka.Y		close		close	close	15:00 ～ 16:00 Style up Pilates natsuki.s
17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 aika.H	close						17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Himeka.M
close		18:00 ～ 19:00 Shape up waist natsuki.s	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 natsuki.s	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 KAI.i	18:00 ～ 19:00 Style up Pilates KAI.i	18:00 ～ 19:00 jump to burn Kaoru.H	
		19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Momoka.Y	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Himeka.M	19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio natsuki.s	19:30 ～ 20:30 Hip Punch KAI.i	19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Momoka.Y	
		21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio natsuki.s	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Himeka.M	21:00 ～ 22:00 Body Balance natsuki.s	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Himeka.M	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 Kaoru.H	

pilatesK　浦和PARCO店　【　10/25　～　10/31　】　スケジュール

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Himeka.M	close	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 Kaoru.H	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Himeka.M	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Himeka.M	10:30 ～ 11:30 Style up Pilates natsuki.s	10:30 ～ 11:30 Animal Stretch Kaoru.H
12:30 ～ 13:30 Animal Stretch Kaoru.H		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Hitomi.T	12:30 ～ 13:30 jump to burn Kaoru.H	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Himeka.M	12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 natsuki.s	12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 Momoka.Y
14:30 ～ 15:30 Waist 🔰 Himeka.M		13:30 ～ 14:30 Power up Control Kaoru.H	close	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Momoka.Y	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Hitomi.T	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Hitomi.T
16:30 ～ 17:30 jump to burn Kaoru.H		close		close	close	15:00 ～ 16:00 Hip Punch KAI.i
close						17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 Himeka.M
		18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Hitomi.T	18:00 ～ 19:00 Hip Punch KAI.i	18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio natsuki.s	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 KAI.i	close
		19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 KAI.i	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Hitomi.T	19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Momoka.Y	19:30 ～ 20:30 Body Balance KAI.i	
		21:00 ～ 22:00 Body Balance KAI.i	21:00 ～ 22:00 Style up Pilates natsuki.s	21:00 ～ 22:00 Shape up waist natsuki.s	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Hitomi.T	

🔰：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時間前を切って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。