

pilatesK 浦和PARCO店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/09 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	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	
Beauty Conditioning 🍃	Basic 🍃	Power up Control	Body Balance	Shape up waist	Animal Stretch	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	
Kaoru.H	Himeka.M	Kaoru.H	KALi	natsuki.s	Kaoru.H	Hitomi.T	KALi	
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	12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🍃	Waist 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Beauty Conditioning 🍃	Pre Basic 🍃	Power up Control	Basic 🍃	
KALi	Momoka.Y	Hitomi.T	Momoka.Y	Kaoru.H	Momoka.Y	Kaoru.H	Himeka.M	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	
Animal Stretch	Pre Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Hip Punch		Basic 🍃		Shape up waist	
Kaoru.H	Momoka.Y	KALi	KALi		Hitomi.T		KALi	
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	close
		Body Balance	Basic 🍃					
		KALi	Himeka.M					
17:30 ~ 18:30								
Waist 🍃								
natsuki.s								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🍃	Hip & Leg 🍃			Back & Arm 🍃	Basic 🍃	Body Balance	jump to burn	
Hitomi.T	Karin.M			Momoka.Y	Himeka.M	natsuki.s	Kaoru.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Shape up waist	Reset Flow				Style up Pilates	Hip Punch	Basic 🍃	
Karin.M	Karin.M				natsuki.s	KALi	Himeka.M	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Advance	Back & Arm 🍃				Basic 🍃	Waist 🍃	Basic 🍃	Beauty Conditioning 🍃
Karin.M	Hitomi.T		Hitomi.T	natsuki.s	Himeka.M	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		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	
Waist 🍃		jump to burn		Power up Control		Style up Pilates		Basic 🍃		Hip & Leg 🍃		Basic 🍃		Body Balance	
natsuki.s		Kaoru.H		Kaoru.H		natsuki.s		Hitomi.T		KALi		Hitomi.T		KALi	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Pilates Cardio		Animal Stretch		Basic 🍃		Basic 🍃		Shape up waist		Pilates Cardio		Hip Punch		Basic 🍃	
natsuki.s		Kaoru.H		Himeka.M		Momoka.Y		natsuki.s		natsuki.s		KALi		Momoka.Y	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		close	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		
Basic 🍃		Pre Basic 🍃		Back & Arm 🍃		Beauty Conditioning 🍃		Body Balance			Style up Pilates		Shape up waist		
Momoka.Y		Momoka.Y		Hitomi.T		Kaoru.H		natsuki.s			KALi		KALi		
close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		15:30 ~ 16:30		close	close	close		close	close	close		
	Back & Arm 🍃		Style up Pilates		Hip Punch										
	Hitomi.T		KALi		KALi										
	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30										
	Basic 🍃				Shape up waist										
	Himeka.M				natsuki.s										
18:00 ~ 19:00		close	close	close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Back & Arm 🍃						Pre Basic 🍃		Basic 🍃		Waist 🍃		Reset Flow			
Hitomi.T						Momoka.Y		Momoka.Y		Himeka.M		Karin.M			
19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Body Balance						Basic 🍃		Back & Arm 🍃		Animal Stretch		Advance			
KALi						Himeka.M		Momoka.Y		Kaoru.H		Karin.M			
21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🍃		Back & Arm 🍃		Beauty Conditioning 🍃		Hip & Leg 🍃		Basic 🍃							
KALi						Momoka.Y		natsuki.s		Kaoru.H		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週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						2026/09/09 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	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						
Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	jump to burn	Style up Pilates	Hip Punch	Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Cardio						
Kaoru.H	Himeka.M	Kaoru.H	KALi	KALi	Momoka.Y	Hitomi.T	natsuki.s						
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Reset Flow	Power up Control	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Reset Flow	Waist 🌿						
Karin.M	Kaoru.H	Hitomi.T	Kaoru.H	Himeka.M	Hitomi.T	Karin.M	Himeka.M						
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Basic 🌿	Body Balance		Pilates Cardio		Basic 🌿	Advance	Hip Punch						
Momoka.Y	Kaoru.H		Kaoru.H		Hitomi.T	Karin.M	KALi						
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	close	close	15:00 ~ 16:00					
jump to burn	Basic 🌿							Style up Pilates					
Kaoru.H	Momoka.Y							natsuki.s					
close	close							close	close	close	close	17:30 ~ 18:30	
												Advance	Basic 🌿
												Karin.M	Himeka.M
												18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿	Style up Pilates	jump to burn									
natsuki.s	natsuki.s	KALi	KALi	Kaoru.H									
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30									
Basic 🌿	Waist 🌿	Pilates Cardio	Hip Punch	Pre Basic 🌿									
Momoka.Y	Himeka.M	natsuki.s	KALi	Momoka.Y									
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close							
Pilates Cardio	Basic 🌿	Body Balance	Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿									
		natsuki.s	Himeka.M	natsuki.s	Himeka.M	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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Basic 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿	Style up Pilates	Animal Stretch				
Hitomi.T		Kaoru.H	Himeka.M	Himeka.M	natsuki.s	Kaoru.H				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Animal Stretch		Basic 🌿	jump to burn	Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Pre Basic 🌿				
Kaoru.H		Hitomi.T	Kaoru.H	Himeka.M	natsuki.s	Momoka.Y				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Waist 🌿		Power up Control		Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿				
Himeka.M		Kaoru.H		Momoka.Y	Hitomi.T	Hitomi.T				
16:30 ~ 17:30		close		close	close	close	15:00 ~ 16:00			
jump to burn							Hip Punch			
Kaoru.H							KALi			
close							17:30 ~ 18:30			
							Waist 🌿			
							Himeka.M			
			18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
			Back & Arm 🌿				Hip Punch	Pilates Cardio	Waist 🌿	
			Hitomi.T				KALi	natsuki.s	KALi	
			19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Pre Basic 🌿	Body Balance							
KALi	Hitomi.T	Momoka.Y	KALi							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close						
Body Balance	Style up Pilates	Shape up waist	Back & Arm 🌿							
		KALi	natsuki.s	natsuki.s	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時間前を切つ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。