

pilatesK 浦和PARCO店		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/12 更新
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
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 🌱	Back & Arm 🌱	Animal Stretch	Reset Flow	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	jump to burn	
Kaoru.H	Hitomi.T	Kaoru.H	Naco	Kaoru.H	Himeka.M	Himeka.M	Kaoru.H	
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	12:30 ~ 13:30	
Waist 🌱	Style up Pilates	Back & Arm 🌱	Advance	jump to burn	Waist 🌱	Animal Stretch	Basic 🌱	
Himeka.M	KALi	Hitomi.T	Naco	Kaoru.H	Himeka.M	Kaoru.H	Himeka.M	
14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Pre Basic 🌱		Reset Flow		Body Balance	Pre Basic 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
KALi		AN.S		natsuki.s	Momoka.Y	Hitomi.T	Hitomi.T	
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Pilates Cardio		Basic 🌱				Power up Control	Hip & Leg 🌱	
natsuki.s		Hitomi.T				Kaoru.H	KALi	
close		close				close	close	close
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	Back & Arm 🌱	
		Advance				Hitomi.T		
		AN.S						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			
	Beauty Conditioning 🌱	Power up Control	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱				
	natsuki.s	Kaoru.H	Hitomi.T	KALi				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Style up Pilates	Back & Arm 🌱					
Momoka.Y	KALi	KALi	Momoka.Y					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Shape up waist	Beauty Conditioning 🌱	Hip Punch	Body Balance					
natsuki.s	Kaoru.H	KALi	KALi					

pilatesK 浦和PARCO店		【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール					
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
月	火	水	木	金	土	日	月
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
Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Style up Pilates	Shape up waist	Basic 🌱
Momoka.Y	Momoka.Y	natsuki.s	Himeka.M	Kaoru.H	KALi	natsuki.s	Hitomi.T
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Hip Punch	Basic 🌱	Waist 🌱	Pre Basic 🌱	jump to burn
Kaoru.H	natsuki.s	Hitomi.T	KALi	Himeka.M	Himeka.M	Momoka.Y	Kaoru.H
close	13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close
	Pilates Cardio		Basic 🌱	Power up Control	Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	
	natsuki.s		Himeka.M	Kaoru.H	Momoka.Y	natsuki.s	
	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Hip Punch	Animal Stretch	
					KALi	Kaoru.H	
					close		
					17:30 ~ 18:30		
	Basic 🌱						
	Hitomi.T						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🌱	Advance	Shape up waist	Body Balance	Pilates Cardio			Shape up waist
Hitomi.T	AN.S	natsuki.s	KALi	natsuki.s			natsuki.s
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Animal Stretch	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Hip Punch			Style up Pilates
Kaoru.H	Himeka.M	Himeka.M	Hitomi.T	KALi			natsuki.s
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close		21:00 ~ 22:00
Basic 🌱	Reset Flow	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱			Pre Basic 🌱
Hitomi.T	AN.S	Himeka.M	Hitomi.T	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。

pilatesK 浦和PARCO店		【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール						2026/10/12 更新
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip Punch	jump to burn	Back & Arm	Advance	Beauty Conditioning	Pilates Cardio	Shape up waist	Pre Basic	
KALi	Kaoru.H	Hitomi.T	AN.S	Kaoru.H	natsuki.s	natsuki.s	Momoka.Y	
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	12:00 ~ 13:00	
Waist	Basic	Basic	Reset Flow	Shape up waist	Hip & Leg	Back & Arm	Body Balance	
Himeka.M	KALi	Hitomi.T	AN.S	KALi	KALi	Momoka.Y	KALi	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic		Waist	Back & Arm	jump to burn	Body Balance	Style up Pilates	Hip Punch	
KALi		Himeka.M	Hitomi.T	Kaoru.H	natsuki.s	natsuki.s	KALi	
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	
				Reset Flow	Back & Arm	Basic		
				Momoka.Y	Hitomi.T	Himeka.M		
				close	close	close		
				17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		
				Hip Punch		Pre Basic		
				KALi		Momoka.Y		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm	Basic	Style up Pilates	Waist				Hip & Leg	
Hitomi.T	Himeka.M	natsuki.s	Himeka.M				Kaoru.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Beauty Conditioning	Waist	Basic	Pre Basic				jump to burn	
natsuki.s	Himeka.M	Himeka.M	Momoka.Y				Kaoru.H	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Pilates Cardio	Hip & Leg	Body Balance	Basic				Waist	
natsuki.s	Kaoru.H	natsuki.s	Himeka.M				Himeka.M	

pilatesK 浦和PARCO店		【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール				
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg	Beauty Conditioning	Waist	Basic	Back & Arm		
Kaoru.H	natsuki.s	Himeka.M	Hitomi.T	Hitomi.T		
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Beauty Conditioning	Shape up waist	Hip & Leg	Pilates Cardio	Hip Punch		
natsuki.s	natsuki.s	KALi	natsuki.s	KALi		
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	
	Back & Arm	Basic	Waist	Basic		
	Hitomi.T	Himeka.M	Himeka.M	Hitomi.T		
	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Hip & Leg	Shape up waist		
			KALi	KALi		
			close	close		
			17:30 ~ 18:30			
			Body Balance			
			natsuki.s			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		
Waist	Basic	Back & Arm				
Himeka.M	Hitomi.T	Momoka.Y				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Back & Arm	Hip & Leg	Reset Flow				
Hitomi.T	Kaoru.H	Naco				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic	Power up Control	Advance				
KALi	Kaoru.H	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。