pilatesK　浦和PARCO店　【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/11/04　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 Hip＆Leg 🔰 Kaoru.H	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Hitomi.T	10:30 ～ 11:30 Animal Stretch Kaoru.H	10:30 ～ 11:30 Reset Flow Naco	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Kaoru.H	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Himeka.M	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Himeka.M	10:30 ～ 11:30 jump to burn Kaoru.H
12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Himeka.M	12:30 ～ 13:30 Style up Pilates KAI.i	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Hitomi.T	12:30 ～ 13:30 Advance Naco	12:00 ～ 13:00 jump to burn Kaoru.H	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Himeka.M	12:00 ～ 13:00 Animal Stretch Kaoru.H	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Himeka.M
14:30 ～ 15:30 Pre Basic 🔰 KAI.i	close	13:30 ～ 14:30 Reset Flow AN.S	close	13:30 ～ 14:30 Body Balance natsuki.s	13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 Momoka.Y	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Hitomi.T	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 Hitomi.T
16:30 ～ 17:30 Pilates Cardio Kaoru.H		15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Hitomi.T		close	close	15:00 ～ 16:00 Power up Control Kaoru.H	16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg 🔰 KAI.i
close		close				close	close
		17:30 ～ 18:30 Advance AN.S				17:30 ～ 18:30 Back＆Arm 🔰 Hitomi.T	
	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 natsuki.s		18:00 ～ 19:00 Power up Control Kaoru.H	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Hitomi.T	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 KAI.i		
	19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Momoka.Y	close	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 KAI.i	19:30 ～ 20:30 Style up Pilates KAI.i	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Momoka.Y	close	
	21:00 ～ 22:00 Shape up waist natsuki.s		21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 Kaoru.H	21:00 ～ 22:00 Hip Punch KAI.i	21:00 ～ 22:00 Body Balance KAI.i		

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

2026/11/04　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 Hip Punch KAI.i	10:30 ～ 11:30 jump to burn Kaoru.H	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Hitomi.T	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 natsuki.s	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 Kaoru.H	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio natsuki.s	10:30 ～ 11:30 Shape up waist natsuki.s	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Momoka.Y
12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Himeka.M	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 KAI.i	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Hitomi.T	12:00 ～ 13:00 Shape up waist natsuki.s	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Kaoru.H	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 KAI.i	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Momoka.Y	12:00 ～ 13:00 Body Balance KAI.i
13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 KAI.i	close	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Himeka.M	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Hitomi.T	13:30 ～ 14:30 jump to burn Kaoru.H	14:30 ～ 15:30 Body Balance natsuki.s	13:30 ～ 14:30 Style up Pilates natsuki.s	13:30 ～ 14:30 Hip Punch KAI.i
close		close	close	15:00 ～ 16:00 Reset Flow Momoka.Y close 17:30 ～ 18:30 Advance AN.S	16:30 ～ 17:30 Back＆Arm 🔰 Hitomi.T	15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Himeka.M close 17:30 ～ 18:30 Pre Basic 🔰 Momoka.Y	close
18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Hitomi.T	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Himeka.M	18:00 ～ 19:00 Style up Pilates natsuki.s	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Himeka.M	close	close	close	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Kaoru.H
19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 natsuki.s	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Himeka.M	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Himeka.M	19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Momoka.Y				19:30 ～ 20:30 jump to burn Kaoru.H
21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio natsuki.s	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Kaoru.H	21:00 ～ 22:00 Body Balance natsuki.s	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Himeka.M				21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Himeka.M

pilatesK　浦和PARCO店　【　11/25　～　】　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 Hip＆Leg 🔰 Kaoru.H	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 natsuki.s	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Himeka.M	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Hitomi.T	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Hitomi.T	
12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning 🔰 natsuki.s	12:00 ～ 13:00 Shape up waist natsuki.s	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 KAI.i	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Hitomi.T	12:30 ～ 13:30 Hip Punch KAI.i	
close	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Hitomi.T close	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Himeka.M close	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Himeka.M 15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 KAI.i close 17:30 ～ 18:30 Body Balance KAI.i	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 Hitomi.T 16:30 ～ 17:30 Beauty Conditioning 🔰 Kaoru.H	close
18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Himeka.M	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Hitomi.T	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Momoka.Y	close	close	
19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Hitomi.T	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Kaoru.H	19:30 ～ 20:30 Reset Flow Naco			
21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 KAI.i	21:00 ～ 22:00 Power up Control Kaoru.H	21:00 ～ 22:00 Advance 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。