



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2024/8/23

## 2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ hiyon	close	10:30~11:30 Style up pilates Makico.M	10:30~11:30 Jump to Burn Juna	10:30~11:30 Basic ♪ Rin.K	10:30~11:30 Waist ♪ Juna	10:30~11:30 Back&Arm ♪ hiyon	10:30~11:30 Hip Punch Juna
12:00	12:00~13:00 Style up pilates Makico.M		12:00~13:00 Back&Arm ♪ hiyon	12:00~13:00 Basic ♪ Rin.K	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ hiyon	12:00~13:00 Basic ♪ Juna	12:00~13:00 Pilates Cardio Yu.	12:00~13:00 Reset Flow Yu.
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ hiyon		13:30~14:30 Reset Flow Makico.M	13:30~14:30 Hip Punch Juna	13:30~14:30 Basic ♪ Rin.K	13:30~14:30 Reset Flow Makico.M	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ hiyon	13:30~14:30 Back&Arm ♪ hiyon
15:00	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Rin.K		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ hiyon		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ hiyon		15:00~16:00 Release&Strength Rico	15:00~16:00 Jump to Burn Juna
	16:30~17:30 Pilates Workout Makico.M						16:30~17:30 Waist ♪ Juna	16:30~17:30 Basic ♪ Rin.K
17:00	18:00~19:00 Basic ♪ Rin.K						18:00~19:00 Basic ♪ Rin.K	18:00~19:00 Pilates Barre Yu.
18:00			17:30~18:30 Power up Control Yu.	17:30~18:30 Basic ♪ Rin.K	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Makico.M	17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ hiyon	19:30~20:30 Shape up Waist Rico	
19:30			19:00~20:00 Basic ♪ Rin.K	19:00~20:00 Advance Yu.	19:00~20:00 Style up pilates hiyon	19:00~20:00 Body Balance Rico		
21:00			20:30~21:30 Back&Spine Yu.	20:30~21:30 Release&Strength Yu.	20:30~21:30 Body Balance Makico.M	20:30~21:30 Back&Arm ♪ hiyon		

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Makico.M	10:30~11:30 Style up pilates Makico.M	10:30~11:30 Basic ♪ Rin.K	10:30~11:30 Reset Flow Yu.	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ hiyon	10:30~11:30 Waist ♪ Juna
12:00		12:00~13:00 Basic ♪ Rin.K	12:00~13:00 Shape up Waist Juna	12:00~13:00 Release&Strength Yu.	12:00~13:00 Waist ♪ Makico.M	12:00~13:00 Basic ♪ Rin.K	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ hiyon
13:30		13:30~14:30 Pilates Workout Makico.M	13:30~14:30 Body Balance Makico.M	13:30~14:30 Back&Arm ♪ hiyon	13:30~14:30 Back&Spine Yu.	13:30~14:30 Style up pilates hiyon	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Makico.M
15:00		15:00~16:00 Back&Arm ♪ Yu.		15:00~16:00 Power up Control Yu.		15:00~16:00 Back&Arm ♪ Rin.K	15:00~16:00 Jump to Burn Juna
						16:30~17:30 Shape up Waist Juna	16:30~17:30 Basic ♪ hiyon
17:00						18:00~19:00 Body Balance Makico.M	18:00~19:00 Waist ♪ Makico.M
18:00		17:30~18:30 Waist ♪ Juna	17:30~18:30 Basic ♪ hiyon	17:30~18:30 Hip Punch Juna	17:30~18:30 Style up pilates Makico.M	19:30~20:30 Hip Punch Juna	
19:30		19:00~20:00 Release&Strength Yu.	19:00~20:00 Back&Arm ♪ Rin.K	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Makico.M	19:00~20:00 Pilates Workout Makico.M		
21:00		20:30~21:30 Shape up Waist Juna	20:30~21:30 Pilates Barre Yu.	20:30~21:30 Waist ♪ Juna	20:30~21:30 Basic ♪ Rin.K		

♪ : 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。



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

2024/9/16~2024/9/30

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
10:30	<b>close</b>	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ hoa	10:30~11:30 Pilates Barre hoa	10:30~11:30 Waist ♪ Juna	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Rin.K	10:30~11:30 Release&Strength hoa	10:30~11:30 Pilates Cardio Yu.	<b>close</b>
12:00		12:00~13:00 Hip&Leg ♪ hiyon	12:00~13:00 Body Balance Makico.M	12:00~13:00 Back&Spine Yu.	12:00~13:00 Hip Punch Juna	12:00~13:00 Basic ♪ hiyon	12:00~13:00 Waist ♪ Makico.M	
13:30		13:30~14:30 Animal Stretch hoa	13:30~14:30 Shape up Waist Juna	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Rin.K	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ hoa	13:30~14:30 Back&Spine hoa	13:30~14:30 Advance Yu.	
15:00		15:00~16:00 Style up pilates hiyon		15:00~16:00 Basic ♪ hiyon		15:00~16:00 Hip Punch Juna	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ hiyon	
17:00						16:30~17:30 Style up pilates hiyon	16:30~17:30 Power up Control hoa	
18:00		17:30~18:30 Jump to Burn Juna	17:30~18:30 Back&Spine Yu.	17:30~18:30 Basic ♪ Rin.K	17:30~18:30 Waist ♪ Makico.M	18:00~19:00 Jump to Burn Yu.	18:00~19:00 Back&Arm ♪ hiyon	
19:30		19:00~20:00 Pilates Cardio Yu.	19:00~20:00 Basic ♪ Rin.K	19:00~20:00 Reset Flow Makico.M	19:00~20:00 Pilates Barre hoa	19:30~20:30 Reset Flow Makico.M		
21:00		20:30~21:30 Basic ♪ Rin.K	20:30~21:30 Hip Punch Yu.	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ hiyon	20:30~21:30 Style up pilates Makico.M			

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ hiyon	10:30~11:30 Hip Punch Yu.	10:30~11:30 Release&Strength hoa	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Rin.K	10:30~11:30 Style up pilates hiyon	10:30~11:30 Basic ♪ Rin.K	<b>close</b>
12:00	12:00~13:00 Reset Flow Makico.M	12:00~13:00 Shape up Waist Juna	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Rin.K	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ hiyon	12:00~13:00 Jump to Burn Juna	12:00~13:00 Pilates Barre hoa	
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist Yu.	13:30~14:30 Reset Flow Makico.M	13:30~14:30 Pilates Barre hoa	13:30~14:30 Basic ♪ Rin.K	13:30~14:30 Pilates Workout Yu.	13:30~14:30 Body Balance Makico.M	
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ hiyon		15:00~16:00 Waist ♪ Makico.M		15:00~16:00 Animal Stretch hoa	15:00~16:00 Hip Punch hoa	
17:00					16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Makico.M	16:30~17:30 Release&Strength Yu.	
18:00	17:30~18:30 Animal Stretch hoa	17:30~18:30 Basic ♪ Rin.K	17:30~18:30 Back&Arm ♪ hiyon	17:30~18:30 Hip Punch Juna	18:00~19:00 Basic ♪ Rin.K	18:00~19:00 Style up pilates Makico.M	
19:30	19:00~20:00 Back&Arm ♪ Rin.K	19:00~20:00 Style up pilates hiyon	19:00~20:00 Hip Punch Juna	19:00~20:00 Back&Spine hoa	19:30~20:30 Waist ♪ Makico.M		
21:00	20:30~21:30 Pilates Cardio 未定	20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ hoa	20:30~21:30 Power up Control Yu.	20:30~21:30 Reset Flow Yu.			

♪ : 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

**STUDIO INFO**

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）