



pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2021/6/15

2021/7/1 ~ 2021/7/15

	7月1日(木)	7月2日(金)	7月3日(土)	7月4日(日)	7月5日(月)	7月6日(火)	7月7日(水)	7月8日(木)	
10:30		10:30~11:30 Hip&Leg Rico	10:30~11:30 Waist meiko	10:30~11:30 Advance (members only) Mizuki	close	10:30~11:30 Basic Mizuki	10:30~11:30 Back&Arm Yu.		
12:00		12:00~13:00 Pilates Barre Yu.	12:00~13:00 Release&Strength Mizuki	12:00~13:00 Basic Yu.		12:00~13:00 Body Balance Yu.	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Rico		
13:30		13:30~14:30 Back&Arm Rico	13:30~14:30 Basic Yu.	13:30~14:30 Waist meiko		13:30~14:30 Jump to Burn Mizuki	13:30~14:30 Waist Yu.		
15:00			15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Mizuki	15:00~16:00 Release&Strength Mizuki					
17:00			16:30~17:30 Back&Arm Yu.						
18:00									
18:30	18:30~19:30 Basic meiko	18:30~19:30 Body Balance Yu.					18:30~19:30 Pilates Barre Yu.	18:30~19:20 Peach Hip (members only) Rico	18:30~19:30 Hip&Leg Rico
19:30	20:00~21:00 Jump to Burn Mizuki	20:00~21:00 Basic meiko					20:00~21:00 Hip&Leg Rico	20:00~21:00 Basic meiko	20:00~21:00 Waist Yu.
21:00									

	7月9日(金)	7月10日(土)	7月11日(日)	7月12日(月)	7月13日(火)	7月14日(水)	7月15日(木)	
10:30	10:30~11:30 Body Balance Yu.	10:30~11:30 Jump to Burn Mizuki	10:30~11:30 Basic meiko	close	10:30~11:30 Pilates Barre Rico	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Rico		
12:00	12:00~13:00 Basic meiko	12:00~13:00 Waist meiko	12:00~13:00 Back&Arm Rico		12:00~13:00 Waist meiko	12:00~13:00 Basic Mizuki		
13:30	13:30~14:30 Waist Yu.	13:30~14:30 Hip&Leg Rico	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Mizuki		13:30~14:20 Peach Hip (members only) Mizuki	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Rico		
15:00		15:00~16:00 Basic meiko	15:00~16:00 Jump to Burn Rico					
17:00		17:30~18:30 Pilates Barre Rico						
18:00								
18:30	18:30~19:30 Release&Strength Mizuki					18:30~19:30 Basic meiko	18:30~19:30 Waist meiko	18:30~19:30 Back&Arm Mizuki
19:30	20:00~21:00 Back&Arm Rico					20:00~21:00 Jump to Burn Mizuki	20:00~21:00 Advance (members only) Mizuki	20:00~20:50 Peach Hip (members only) Rico
21:00								

・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

2021/7/16~2021/7/31

	7月16日(金)	7月17日(土)	7月18日(日)	7月19日(月)	7月20日(火)	7月21日(水)	7月22日(木)	7月23日(金)							
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Mizuki	10:30~11:20 Peach Hip (members only) Mizuki	10:30~11:30 Pilates Barre Yu.	close	10:30~11:30 Back&Arm Yu.	10:30~11:30 Basic Yu.	10:30~11:30 Hip&Leg Mizuki	10:30~11:30 Waist meiko							
12:00	12:00~13:00 Jump to Burn Rico	12:00~13:00 Basic meiko	12:00~13:00 Hip&Leg Rico		12:00~13:00 Basic meiko	12:00~13:00 Hip&Leg Mizuki	12:00~13:00 Waist meiko	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Mizuki							
13:30	13:30~14:30 Basic meiko	13:30~14:30 Back&Arm Yu.	13:30~14:30 Waist meiko		13:30~14:30 Shape up Waist Yu.	13:30~14:30 Body Balance Yu.	13:30~14:30 Pilates Barre Yu.	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Rico							
15:00		15:00~16:00 Waist meiko	15:00~16:00 Basic Yu.					15:00~16:00 Release&Strength Mizuki	15:00~16:00 Basic meiko						
17:00			16:30~17:30 Body Balance Yu.								17:30~18:30 Basic Yu.	16:30~17:30 Jump to Burn Rico			
18:00			18:30~19:30 Waist meiko												
19:30			20:00~21:00 Hip&Leg Rico												
21:00															

	7月24日(土)	7月25日(日)	7月26日(月)	7月27日(火)	7月28日(水)	7月29日(木)	7月30日(金)	7月31日(土)								
10:30	10:30~11:30 Basic meiko	10:30~11:30 Hip&Leg Rico	close	10:30~11:30 Advance (members only) Mizuki	10:30~11:30 Shape up Waist Rico		10:30~11:30 Basic meiko	10:30~11:30 Jump to Burn Yu.								
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Rico	12:00~13:00 Basic Yu.		12:00~13:00 Stretch&Conditioning Rico	12:00~13:00 Release&Strength Mizuki		12:00~13:00 Pilates Barre Yu.	12:00~13:00 Shape up Waist Rico								
13:30	13:30~14:30 Body Balance Yu.	13:30~14:30 Release&Strength Mizuki		13:30~14:30 Hip&Leg Mizuki	13:30~14:30 Jump to Burn Rico		13:30~14:30 Waist meiko	13:30~14:30 Release&Strength Mizuki								
15:00	15:00~16:00 Jump to Burn Rico	15:00~16:00 Waist Yu.							15:00~16:00 Basic Yu.							
17:00												16:30~17:20 Peach Hip (members only) Mizuki				
18:00												17:30~18:30 Shape up Waist Yu.				
19:30																
21:00					20:00~21:00 Basic meiko		20:00~21:00 Body Balance Yu.	20:00~21:00 Basic meiko	20:00~21:00 Release&Strength Mizuki							

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）