



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2021/7/17

2021/8/1~2021/8/15

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

	8月9日(月)	8月10日(火)	8月11日(水)	8月12日(木)	8月13日(金)	8月14日(土)	8月15日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Hip&Leg Mizuki	10:30~11:30 Basic meiko		10:30~11:30 Release&Strength Mizuki	10:30~11:30 Basic Mizuki	10:30~11:30 Body Balance Yu.
12:00		12:00~13:00 Basic meiko	12:00~13:00 Hip&Leg Mizuki		12:00~13:00 Shape up Waist Yu.	12:00~13:00 Waist meiko	12:00~13:00 Basic meiko
13:30		13:30~14:30 Release&Strength Mizuki	13:30~14:30 Waist meiko		13:30~14:30 Advance (members only) Mizuki	13:30~14:30 Hip&Leg Mizuki	13:30~14:30 Pilates Barre Yu.
15:00						15:00~16:00 Basic meiko	15:00~16:00 Waist meiko
						16:30~17:30 Stretch&Conditioning Mizuki	
17:00							
18:00			18:30~19:30 Basic meiko	18:30~19:20 Peach Hip (members only) Mizuki	18:30~19:30 Back&Arm Yu.	18:30~19:30 Jump to Burn Yu.	
19:30			20:00~21:00 Jump to Burn Yu.	20:00~21:00 Basic Yu.	20:00~21:00 Pilates Workout (members only) Mizuki	20:00~21:00 Basic meiko	
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

2021/8/16~2021/8/31

	8月16日(月)	8月17日(火)	8月18日(水)	8月19日(木)	8月20日(金)	8月21日(土)	8月22日(日)	8月23日(月)		
10:30	close	10:30~11:30 Release&Strength Mizuki	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Mizuki		10:30~11:30 Back&Arm Mizuki	10:30~11:30 Waist meiko	10:30~11:20 Peach Hip (members only) Mizuki	close		
12:00		12:00~13:00 Body Balance Yu.	12:00~13:00 Basic 未定		12:00~13:00 Release&Strength Mizuki	12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Basic 未定		12:00~13:00 Jump to Burn Mizuki	
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg Mizuki	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Mizuki		13:30~14:30 Basic meiko	13:30~14:30 Basic meiko	13:30~14:30 Back&Arm Mizuki		13:30~14:30 Basic 未定	
15:00							15:00~16:00 Basic meiko		15:00~16:00 Waist meiko	
17:00							17:30~18:30 Pilates Barre Mizuki			
18:00			18:30~19:30 Basic 未定		18:30~19:30 Shape up Waist Yu.	18:30~19:30 Basic Yu.	18:30~19:30 Waist meiko			
19:30			20:00~21:00 Jump to Burn Yu.		20:00~21:00 Waist meiko	20:00~21:00 Hip&Leg Mizuki	20:00~21:00 Basic 未定			
21:00										

	8月24日(火)	8月25日(水)	8月26日(木)	8月27日(金)	8月28日(土)	8月29日(日)	8月30日(月)	8月31日(火)	
10:30	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Hip&Leg Mizuki		10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:20 Peach Hip (members only) Mizuki	10:30~11:30 Basic 未定	close	10:30~11:30 Body Balance Yu.	
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Mizuki	12:00~13:00 Basic meiko		12:00~13:00 Waist meiko	12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Back&Arm Yu.		12:00~13:00 Basic meiko	
13:30	13:30~14:30 Waist meiko	13:30~14:30 Release&Strength Mizuki		13:30~14:30 Back&Arm Mizuki	13:30~14:30 Shape up Waist Yu.	13:30~14:30 Waist meiko		13:30~14:30 Shape up Waist Yu.	
15:00					15:00~16:00 Hip&Leg Mizuki	15:00~16:00 Jump to Burn Yu.			
17:00					16:30~17:30 Back&Arm Yu.				
18:00	18:30~19:30 Advance (members only) Mizuki	18:30~19:30 Basic 未定		18:30~19:20 Peach Hip (members only) Mizuki	18:30~19:30 Hip&Leg Mizuki			18:30~19:30 Stretch&Conditioning Mizuki	
19:30	20:00~21:00 Pilates Barre Yu.	20:00~21:00 Pilates Barre Yu.		20:00~21:00 Basic meiko	20:00~21:00 Body Balance Yu.			20:00~21:00 Basic 未定	
21:00									

### 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）