



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2021/9/2

2021/9/1~2021/9/15

	9月1日(水)	9月2日(木)	9月3日(金)	9月4日(土)	9月5日(日)	9月6日(月)	9月7日(火)	9月8日(水)
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Mizuki		10:30~11:30 Hip&Leg Mizuki	10:30~11:30 Waist meiko	10:30~11:20 Peach Hip (members only) Mizuki	close	10:30~11:30 Shape up Waist Yu.	10:30~11:30 Basic Miri
12:00	12:00~13:00 Basic Miri		12:00~13:00 Basic Miri	12:00~13:00 Body Balance Yu.	12:00~13:00 Pilates Barre Yu.		12:00~13:00 Basic meiko	12:00~13:00 Back&Arm Yu.
13:30	13:30~14:30 Beauty Pilates Mizuki		13:30~14:30 Release&Strength Mizuki	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Mizuki	13:30~14:30 Basic Yu.		13:30~14:30 Body Balance Yu.	13:30~14:30 Waist meiko
15:00				15:00~16:00 Back&Arm Yu.	15:00~16:00 Beauty Pilates Mizuki			
17:00				17:30~18:30 Basic meiko				
18:00	18:30~19:30 Basic Miri	18:30~19:30 Shape up Waist Yu.	18:30~19:30 Jump to Burn Yu.				18:30~19:30 Waist meiko	18:30~19:30 Basic meiko
19:30	20:00~21:00 Waist Yu.	20:00~21:00 Basic Miri	20:00~21:00 Waist meiko				20:00~21:00 Basic Miri	20:00~21:00 Pilates Barre Yu.
21:00								

	9月9日(木)	9月10日(金)	9月11日(土)	9月12日(日)	9月13日(月)	9月14日(火)	9月15日(水)
10:30		10:30~11:30 Jump to Burn Yu.	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Mizuki	10:30~11:30 Waist meiko	close	10:30~11:30 Pilates Barre Yu.	10:30~11:30 Hip&Leg Mizuki
12:00		12:00~13:00 Waist meiko	12:00~13:00 Basic Miri	12:00~13:00 Jump to Burn Yu.		12:00~13:00 Basic meiko	12:00~13:00 Waist meiko
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg Mizuki	13:30~14:30 Waist meiko	13:30~14:30 Basic meiko		13:30~14:30 Shape up Waist Yu.	13:30~14:30 Basic Miri
15:00			15:00~16:00 Basic Miri	15:00~16:00 Shape up Waist Yu.			
17:00			16:30~17:45 Beauty Pilates Mizuki				
18:00	18:30~19:30 Pilates Workout (members only) Mizuki	18:30~19:30 Basic Miri				18:30~19:30 Beauty Pilates Mizuki	18:30~19:30 Basic Miri
19:30	20:00~21:00 Basic Miri	20:00~21:00 Beauty Pilates Mizuki				20:00~21:00 Basic Miri	20:00~21:00 Jump to Burn Mizuki
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

2021/9/16~2021/9/30

	9月16日(木)	9月17日(金)	9月18日(土)	9月19日(日)	9月20日(月)	9月21日(火)	9月22日(水)	9月23日(木)	
10:30		10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Mizuki	10:30~11:30 Waist meiko	10:30~11:30 Release&Strength Mizuki	close	10:30~11:30 Jump to Burn Yu.	10:30~11:30 Basic Miri	10:30~11:20 Peach Hip (members only) Mizuki	
12:00		12:00~13:00 Back&Arm Yu.	12:00~13:00 Basic Miri	12:00~13:00 Body Balance Yu.		12:00~13:00 Release&Strength Mizuki	12:00~13:00 Waist meiko	12:00~13:00 Basic Miri	
13:30		13:30~14:30 Stretch&Conditioning Mizuki	13:30~14:30 Pilates Barre Yu.	13:30~14:30 Basic Miri		13:30~14:30 Basic Miri	13:30~14:30 Body Balance Yu.	13:30~14:30 Beauty Pilates Mizuki	13:30~14:30 Waist meiko
15:00			15:00~16:00 Basic meiko	15:00~16:15 Beauty Pilates Mizuki					15:00~16:00 Hip&Leg Mizuki
17:00			17:30~18:30 Shape up Waist Yu.						16:30~17:30 Basic meiko
18:00		18:30~19:30 Basic Miri	18:30~19:30 Waist meiko				18:30~19:30 Basic Miri	18:30~19:30 Release&Strength Mizuki	
19:30		20:00~20:50 Peach Hip (members only) Mizuki	20:00~21:00 Basic Miri				20:00~21:00 Waist meiko	20:00~21:00 Basic meiko	
21:00									

	9月24日(金)	9月25日(土)	9月26日(日)	9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)
10:30	10:30~11:30 Beauty Pilates Mizuki	10:30~11:20 Peach Hip (members only) Mizuki	10:30~11:30 Shape up Waist Yu.	close	10:30~11:30 Hip&Leg meiko	10:30~11:30 Back&Arm Yu.	
12:00	12:00~13:00 Basic meiko	12:00~13:00 Pilates Barre Yu.	12:00~13:00 Basic Miri		12:00~13:00 Basic Miri	12:00~13:00 Waist meiko	
13:30	13:30~14:30 Advance (members only) Mizuki	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Mizuki	13:30~14:30 Body Balance Yu.		13:30~14:30 Body Balance Yu.	13:30~14:30 Jump to Burn Yu.	13:30~14:30 Release&Strength Mizuki
15:00		15:00~16:00 Basic meiko	15:00~16:00 Waist meiko				
17:00		16:30~17:30 Jump to Burn Yu.					
18:00	18:30~19:30 Jump to Burn Yu.				18:30~19:30 Shape up Waist Yu.	18:30~19:30 Basic Miri	18:30~19:30 Pilates Barre Yu.
19:30	20:00~21:00 Back&Arm Yu.				20:00~21:00 Basic Miri	20:00~21:00 Hip&Leg Mizuki	20:00~21:00 Advance (members only) Mizuki
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）