



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2021/10/15

2021/11/1~2021/11/15

	11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)	11月6日(土)	11月7日(日)	11月8日(月)
10:30	close	10:30~11:20 Peach Hip (members only) Mizuki	10:30~11:30 Jump to Burn Mizuki		10:30~11:30 Basic meiko	10:30~11:30 Hip&Leg Miri	10:30~11:30 Waist meiko	close
12:00		12:00~13:00 Pilates Barre Yu.	12:00~13:00 Basic meiko		12:00~13:00 Hip&Leg Miri	12:00~13:00 Waist meiko	12:00~13:00 Beauty Pilates Mizuki	
13:30		13:30~14:30 Release&Strength Mizuki	13:30~14:30 Body Balance Yu.		13:30~14:30 Shape up Waist Yu.	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Mizuki	13:30~14:30 Basic Miri	
15:00			15:00~16:00 Stretch&Conditioning Mizuki			15:00~16:00 Basic Miri	15:00~15:50 Peach Hip (members only) Mizuki	
17:00						16:30~17:30 Stretch&Conditioning Mizuki		
18:00			18:30~19:30 Basic Miri		18:30~19:30 Shape up Waist Yu.	18:30~19:30 Back&Arm Yu.		
19:30			20:00~21:00 Waist meiko		20:00~21:00 Hip&Leg Miri	20:00~21:00 Beauty Pilates Mizuki		
21:00								

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

2021/11/16~2021/11/30

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

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