



pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2021/11/15

2021/12/1~2021/12/15

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

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

- ・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

2021/12/16~2021/12/31

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

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