



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2021/1/4

2022/1/1~2022/1/15

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

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

2022/1/16～2022/1/31

	1月16日(日)	1月17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)	1月22日(土)	1月23日(日)	
10:30	10:30～11:30 Back&Arm meiko	close	10:30～11:30 Hip&Leg meiko	10:30～11:30 Jump to Burn Yu.		10:30～11:30 Waist meiko	10:30～11:30 Pilates Cadio Mizuki	10:30～11:30 Body Balance meiko	
12:00	12:00～13:00 Hip&Leg Mizuki		12:00～12:50 Peach Hip (members only) Mizuki	12:00～13:00 Hip&Leg Miri		12:00～13:00 Beauty Pilates Mizuki	12:00～13:00 Release&Strength Yu.	12:00～13:00 Basic Miri	
13:30	13:30～14:30 Basic Miri		13:30～14:30 Basic meiko	13:30～14:30 Release&Strength Yu.		13:30～14:30 Pilates Barre Yu.	13:30～14:30 Basic Miri	13:30～14:30 Shape up Waist Yu.	
15:00	15:00～16:00 Waist meiko							15:00～16:00 Back&Arm Mizuki	15:00～16:00 Stretch&Conditioning Miri
17:00								16:30～17:30 Jump to Burn Yu.	
18:00				18:30～19:30 Shape up Waist Yu.	18:30～19:30 Back&Arm meiko	18:30～19:30 Pilates Cadio Mizuki	18:30～19:30 Basic Miri		
19:30				20:00～21:00 Basic Miri	20:00～21:00 Advance (members only) Mizuki	20:00～21:00 Body Balance meiko	20:00～21:00 Pilates Workout (members only) Yu.		
21:00									

	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)	1月29日(土)	1月30日(日)
10:30	close	10:30～11:30 Release&Strength Yu.	10:30～11:30 Pilates Cadio Mizuki		10:30～11:30 Basic Miri	10:30～11:30 Pilates Barre Yu.	10:30～11:30 Peach Hip (members only) Mizuki
12:00		12:00～13:00 Basic Miri	12:00～13:00 Back&Arm meiko		12:00～13:00 Jump to Burn Yu.	12:00～13:00 Hip&Leg Miri	12:00～13:00 Back&Arm meiko
13:30		13:30～14:30 Pilates Workout (members only) Yu.	13:30～14:30 Shape up Waist Yu.		13:30～14:30 Hip&Leg Miri	13:30～14:30 Waist meiko	13:30～14:30 Jump to Burn Yu.
15:00						15:00～16:00 Release&Strength Mizuki	15:00～16:00 Basic meiko
17:00						16:30～17:30 Body Balance meiko	
18:00			18:30～19:30 Hip&Leg Mizuki	18:30～19:30 Basic Yu.	18:30～19:30 Stretch&Conditioning Miri	18:30～19:30 Back&Arm meiko	
19:30			20:00～21:00 Waist meiko	20:00～21:00 Hip&Leg Miri	20:00～21:00 Jump to Burn Yu.	20:00～21:00 Release&Strength 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）