



pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2022/2/15

2022/3/1~2022/3/15

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

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

2022/3/16～2022/3/31

	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)	3月19日(土)	3月20日(日)	3月21日(月)	3月22日(火)	3月23日(水)
10:30	10:30～11:30 Pilates Cardio Mizuki		10:30～11:30 Basic Yu.	10:30～11:30 Back&Arm meiko	10:30～11:20 Peach Hip (members only) Mizuki	close	10:30～11:30 Waist meiko	10:30～11:30 Body Balance Yu.
12:00	12:00～13:00 Release&Strength Miri		12:00～13:00 Waist meiko	12:00～13:00 Basic Miri	12:00～13:00 Stretch&Conditioning Miri		12:00～13:00 Basic Miri	12:00～13:00 Back&Arm meiko
13:30	13:30～14:30 Hip&Leg Mizuki		13:30～14:30 Body Balance Yu.	13:30～14:30 Pilates Cardio Mizuki	13:30～14:30 Shape up Waist meiko		13:30～14:30 Hip&Leg meiko	13:30～14:30 Basic Yu.
15:00				15:00～16:00 Hip&Leg meiko	15:00～16:00 Basic Miri			
17:00				16:30～17:30 Stretch&Conditioning Miri				
18:00								
	18:30～19:30 Jump to Burn Yu.	18:30～19:30 Basic meiko	18:30～19:30 Advance (members only) Mizuki				18:30～19:30 Stretch&Conditioning Mizuki	18:30～19:30 Pilates Barre Miri
19:30	20:00～21:00 Stretch&Conditioning meiko	20:00～21:00 Hip&Leg Yu.	20:00～21:00 Release&Strength Miri				20:00～21:00 Pilates Workout (members only) Yu.	20:00～21:00 Pilates Cardio Mizuki
21:00								

	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)	3月27日(日)	3月28日(月)	3月29日(火)	3月30日(水)	3月31日(木)
10:30		10:30～11:20 Peach Hip (members only) Mizuki	10:30～11:30 Basic Miri	10:30～11:30 Release&Strength Yu.	close	10:30～11:30 Basic Yu.	10:30～11:30 Waist Mizuki	
12:00		12:00～13:00 Release&Strength Miri	12:00～13:00 Jump to Burn Mizuki	12:00～13:00 Body Balance meiko		12:00～13:00 Pilates Cardio Mizuki	12:00～13:00 Pilates Barre Miri	
13:30		13:30～14:30 Shape up Waist meiko	13:30～14:30 Hip&Leg meiko	13:30～14:30 Basic Yu.		13:30～14:30 Back&Arm Yu.	13:30～14:20 Peach Hip (members only) Mizuki	
15:00			15:00～16:00 Pilates Barre Miri	15:00～16:00 Advance (members only) Mizuki				
17:00			16:30～17:30 Waist meiko					
18:00			18:00～19:00 Pilates Cardio Mizuki					
	18:30～19:30 Pilates Workout (members only) Yu.	18:30～19:30 Stretch&Conditioning meiko				18:30～19:30 Shape up Waist meiko	18:30～19:30 Body Balance Yu.	18:30～19:30 Basic Miri
19:30	20:00～21:00 Basic Miri	20:00～21:00 Hip&Leg Yu.				20:00～21:00 Basic Miri	20:00～21:00 Stretch&Conditioning meiko	20:00～20:50 Peach Hip (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）