



pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2021/3/15

2022/4/1~2022/4/15

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

	4月9日(土)	4月10日(日)	4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)	
10:30	10:30~11:30 Pilates Cardio Mizuki	10:30~11:30 Jump to Burn Yu.	close	10:30~11:30 Waist Yu.	10:30~11:30 Stretch&Conditioning meiko		10:30~11:30 Pilates Cardio Mizuki	
12:00	12:00~13:00 Body Balance meiko	12:00~13:00 Basic Miri		12:00~13:00 Hip&Leg meiko	12:00~13:00 Basic Yu.			12:00~13:00 Pilates Barre Miri
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist Yu.	13:30~14:30 Hip&Leg meiko		13:30~14:30 Jump to Burn Yu.	13:30~14:30 Shape up Waist meiko			13:30~14:30 Basic Yu.
15:00	15:00~16:00 Basic Mizuki	15:00~16:00 Release&Strength Miri						
16:00								
16:30	16:30~17:30 Hip&Leg meiko							
17:00							17:00~18:00 Jump to Burn Mizuki	
18:30					18:30~19:30 Basic Miri	18:30~19:30 Hip&Leg Mizuki	18:30~19:30 Basic Miri	18:30~19:30 Stretch&Conditioning Miri
20:00					20:00~21:00 Pilates Cardio Mizuki	20:00~21:00 Basic Miri	20:00~21:00 Release&Strength Mizuki	20:00~21:00 Body Balance Yu.

- ・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

2022/4/16~2022/4/30

	4月16日(土)	4月17日(日)	4月18日(月)	4月19日(火)	4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)	4月23日(土)	
10:30	10:30~11:30 Basic meiko	10:30~11:30 Shape up Waist meiko	close	10:30~11:30 Release&Strength Miri	10:30~11:30 Pilates Barre Miri		10:30~11:30 Back&Arm meiko	10:30~11:30 Basic Miri	
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Mizuki	12:00~13:00 Basic Miri		12:00~13:00 Body Balance meiko	12:00~13:00 Back & Spine Mizuki		12:00~13:00 Hip&Leg Yu.	12:00~13:00 Stretch&Conditioning meiko	
13:30	13:30~14:30 Back&Arm meiko	13:30~14:30 Hip&Leg meiko		13:30~14:30 Basic Miri	13:30~14:30 Hip&Leg Yu.		13:30~14:30 Waist meiko	13:30~14:30 Back & Spine Mizuki	
15:00	15:00~16:00 Waist meiko	15:00~16:00 Pilates Barre Mizuki		18:30~19:30 Pilates Cardio Mizuki	18:30~19:30 Basic meiko		18:30~19:30 Shape up Waist Yu.	18:30~19:30 Jump to Burn Mizuki	
16:00				20:00~21:00 Back&Arm Yu.	20:00~21:00 Pilates Workout (members only) Yu.		20:00~21:00 Stretch&Conditioning Miri	20:00~21:00 Basic Miri	
16:30	16:30~17:30 Jump to Burn Mizuki								16:30~17:30 Body Balance meiko
17:00	18:00~19:00 Release&Strength Yu.								18:00~19:00 Pilates Cardio Mizuki
18:30									
20:00									

	4月24日(日)	4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)	4月28日(木)	4月29日(金)	4月30日(土)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Yu.	close	10:30~11:30 Waist Mizuki	10:30~11:30 Basic Yu.		10:30~11:30 Back & Spine Mizuki	10:30~11:30 Hip&Leg Miri	
12:00	12:00~13:00 Basic meiko		12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Yu.	12:00~13:00 Shape up Waist meiko		12:00~13:00 Basic Miri	12:00~13:00 Back&Arm meiko	
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist Yu.		13:30~14:30 Hip&Leg meiko	13:30~14:30 Back&Arm Yu.		13:30~14:30 Shape up Waist meiko	13:30~14:30 Basic Yu.	
15:00	15:00~16:00 Stretch&Conditioning Mizuki					15:00~16:00 Advance (members only) Mizuki	15:00~16:00 Pilates Cardio Mizuki	
16:00						16:30~17:30 Pilates Barre Miri	16:30~17:30 Stretch&Conditioning meiko	
16:30								
17:00						17:00~18:00 Waist meiko		
18:30				18:30~19:30 Release&Strength Miri		18:30~19:30 Back & Spine Mizuki	18:30~19:30 Hip&Leg Miri	
20:00				20:00~21:00 Basic meiko		20:00~21:00 Pilates Barre Miri	20:00~21:00 Body Balance meiko	

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）