



pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2022/4/15

2022/5/1~2022/5/15

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

	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)	5月15日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Pilates Barre Miri	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Miri		10:30~11:30 Basic meiko	10:30~11:30 Hip&Leg Mizuki	10:30~11:30 Jump to Burn Yu.
12:00		12:00~13:00 Pilates Cardio meiko	12:00~13:00 Back & Spine Mizuki		12:00~13:00 Advance (members only) Yu.	12:00~13:00 Basic Miri	12:00~13:00 Stretch&Conditioning meiko
13:30		13:30~14:30 Release&Strength Miri	13:30~14:30 Basic meiko		13:30~14:30 Hip&Leg meiko	13:30~14:30 Shape up Waist meiko	13:30~14:30 Pilates Cardio Miri
15:00						15:00~16:00 Back&Arm Mizuki	15:00~16:00 Basic Yu.
16:00							
16:30							16:30~17:30 Pilates Barre Miri
17:00				17:00~18:00 Pilates Workout (members only) Yu.			
18:30		18:30~19:30 Shape up Waist meiko	18:30~19:30 Body Balance Yu.	18:30~19:30 Basic Mizuki	18:30~19:30 Release&Strength Miri		
20:00		20:00~21:00 Basic Mizuki	20:00~21:00 Waist meiko	20:00~21:00 Back&Arm Yu.	20:00~21:00 Back & Spine Mizuki		

- ・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

2022/5/16～2022/5/31

	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)	5月22日(日)	5月23日(月)
10:30	close	10:30～11:30 Shape up Waist meiko	10:30～11:30 Back & Spine Mizuki		10:30～11:30 Body Balance meiko	10:30～11:30 Jump to Burn Mizuki	10:30～11:30 Waist Yu.	close
12:00		12:00～13:00 Basic Mizuki	12:00～13:00 Waist Yu.		12:00～13:00 Hip&Leg Mizuki	12:00～13:00 Release&Strength Yu.	12:00～13:00 Basic Miri	
13:30		13:30～14:30 Back&Arm meiko	13:30～14:30 Release&Strength Mizuki		13:30～14:30 Basic meiko	13:30～14:30 Pilates Cardio Miri	13:30～14:30 Pilates Workout (members only) Yu.	
15:00						15:00～16:00 Back & Spine Mizuki	15:00～16:00 Stretch&Conditioning Miri	
16:00								
16:30							16:30～17:30 Basic Miri	
17:00							18:00～19:00 Hip&Leg Yu.	
18:30		18:30～19:30 Hip&Leg Yu.	18:30～19:30 Pilates Cardio Miri		18:30～19:30 Back & Spine Mizuki	18:30～19:30 Jump to Burn Yu.		
20:00		20:00～21:00 Stretch&Conditioning Miri	20:00～21:00 Basic meiko		20:00～21:00 Shape up Waist Yu.	20:00～21:00 Pilates Barre Miri		

	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)	5月29日(日)	5月30日(月)	5月31日(火)
10:30	10:30～11:30 Release&Strength Miri	10:30～11:30 Pilates Cardio Miri		10:30～11:30 Shape up Waist Yu.	10:30～11:30 Back & Spine Mizuki	10:30～11:30 Basic meiko	close	10:30～11:30 Stretch&Conditioning meiko
12:00	12:00～13:00 Jump to Burn Yu.	12:00～13:00 Basic meiko		12:00～13:00 Stretch&Conditioning meiko	12:00～13:00 Basic Yu.	12:00～13:00 Jump to Burn Yu.		12:00～13:00 Hip&Leg Miri
13:30	13:30～14:30 Basic Miri	13:30～14:30 Hip&Leg Miri		13:30～14:30 Pilates Workout (members only) Mizuki	13:30～14:30 Waist meiko	13:30～14:30 Release&Strength Miri		13:30～14:30 Basic 未定
15:00					15:00～16:00 Pilates Barre Miri	15:00～16:00 Pilates Cardio meiko		
16:00								
16:30					16:30～17:30 Advance (members only) Yu.			
17:00				17:00～18:00 Basic meiko				
18:30	18:30～19:30 Shape up Waist meiko	18:30～19:30 Release&Strength Mizuki		18:30～19:30 Waist Mizuki	18:30～19:30 Basic Mizuki			18:30～19:30 Back&Arm Yu.
20:00	20:00～21:00 Back & Spine Mizuki	20:00～21:00 Body Balance Yu.		20:00～21:00 Back&Arm meiko	20:00～21:00 Hip&Leg Miri			20:00～21:00 Pilates Workout (members only) Mizuki

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）