



pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2022/5/15

2022/6/1~2022/6/15

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

	6月9日(木)	6月10日(金)	6月11日(土)	6月12日(日)	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)
10:30		10:30~11:30 Shape up Waist Yu.	10:30~11:30 Waist meiko	10:30~11:30 Basic 未定	close	10:30~11:30 Pilates Barre Miri	10:30~11:30 Waist meiko
12:00		12:00~13:00 Basic meiko	12:00~13:00 Hip&Leg Miri	12:00~13:00 Pilates Cardio meiko		12:00~13:00 Basic hoa	12:00~13:00 Pilates Cardio Miri
13:30		13:30~14:30 Pilates Cardio Miri	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Mizuki	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Mizuki		13:30~14:30 Advance (members only) Mizuki	13:30~14:30 Release&Strength Yu.
15:00			15:00~16:00 Basic 未定	15:00~16:00 Hip&Leg Miri			
16:00							
16:30			16:30~17:30 Back & Spine Mizuki				
17:00	17:00~18:00 Basic 未定						
18:30	18:30~19:30 Pilates Cardio Miri	18:30~19:30 Basic 未定				18:30~19:30 Shape up Waist meiko	18:30~19:30 Hip&Leg Mizuki
20:00	20:00~21:00 Body Balance Yu.	20:00~21:00 Jump to Burn Mizuki				20:00~21:00 Back&Arm Mizuki	20:00~21:00 Basic hoa

・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

2022/6/16～2022/6/30

	6月16日(木)	6月17日(金)	6月18日(土)	6月19日(日)	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)
10:30		10:30～11:30 Basic hoa	10:30～11:30 Pilates Workout (members only) Yu.	10:30～11:30 Back&Arm meiko	close	10:30～11:30 Release&Strength Mizuki	10:30～11:30 Pilates Cardio meiko	
12:00		12:00～13:00 Hip&Leg meiko	12:00～13:00 Stretch&Conditioning Mizuki	12:00～13:00 Basic hoa		12:00～13:00 Waist meiko	12:00～13:00 Basic Miri	
13:30		13:30～14:30 Body Balance Yu.	13:30～14:30 Basic hoa	13:30～14:30 Hip&Leg Miri		13:30～14:30 Back&Spine Mizuki	13:30～14:30 Jump to Burn Yu.	
15:00			15:00～16:00 Pilates Barre Miri	15:00～16:00 Shape up Waist meiko				
16:00								
16:30			16:30～17:30 Waist Mizuki					
17:00								17:00～18:00 Back&Arm Yu.
18:30	18:30～19:30 Stretch&Conditioning Miri	18:30～19:30 Release&Strength Mizuki				18:30～19:30 Advance (members only) Yu.	18:30～19:30 Basic hoa	18:30～19:30 Hip&Leg Mizuki
20:00	20:00～21:00 Body Balance Yu.	20:00～21:00 Pilates Cardio Miri				20:00～21:00 Basic hoa	20:00～21:00 Back&Spine Mizuki	20:00～21:00 Basic hoa

	6月24日(金)	6月25日(土)	6月26日(日)	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)
10:30	10:30～11:30 Release&Strength Yu.	10:30～11:30 Back & Spine Mizuki	10:30～11:30 Back&Arm meiko	close	10:30～11:30 Basic hoa	10:30～11:30 Jump to Burn Yu.	
12:00	12:00～13:00 Basic hoa	12:00～13:00 Basic hoa	12:00～13:00 Waist Yu.		12:00～13:00 Body Balance Yu.	12:00～13:00 Basic hoa	
13:30	13:30～14:30 Pilates Workout (members only) Mizuki	13:30～14:30 Hip&Leg Miri	13:30～14:30 Basic hoa		13:30～14:30 Release&Strength Miri	13:30～14:30 Advance (members only) Mizuki	
15:00		15:00～16:00 Body Balance meiko	15:00～16:00 Pilates Cardio meiko				
16:00							
16:30		16:30～17:30 Pilates Barre Miri					
17:00		18:00～19:00 Stretch&Conditioning meiko					
18:30	18:30～19:30 Shape up Waist meiko				18:30～19:30 Back & Spine Mizuki	18:30～19:30 Pilates Cardio meiko	18:30～19:30 Waist meiko
20:00	20:00～21:00 Stretch&Conditioning Miri				20:00～21:00 Basic meiko	20:00～21:00 Pilates Barre Miri	20:00～21:00 Jump to Burn 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）