



pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2022/6/15

2022/7/1~2022/7/15

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

	7月9日(土)	7月10日(日)	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)
10:00	10:00~11:00 Advance (members only) Mizuki	10:00~11:00 Basic hoa	close				
12:00	11:30~12:30 Basic meiko	11:30~12:30 Waist meiko		10:30~11:30 Hip&Leg meiko	10:30~11:30 Back&Arm Yu.	10:30~11:30 Basic hoa	
13:30	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) meiko	13:00~14:00 Jump to Burn Yu.		12:00~13:00 Release&Strength Miri	12:00~13:00 Basic hoa	12:00~13:00 Pilates Barre Miri	
15:00	14:30~15:30 Back&Arm Mizuki	14:30~15:30 Hip&Leg Miri		13:30~14:30 Basic hoa	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Yu.	13:30~14:30 Back & Spine Mizuki	
16:00	16:00~17:00 Pilates Barre Yu.	16:00~17:00 Pilates Cardio meiko					
							17:00~18:00 Basic Miri
17:00	17:30~18:30 Waist meiko	17:30~18:30 Basic Yu.		17:00~18:00 Basic Yu.	17:00~18:00 Pilates Cardio Mizuki	17:00~18:00 Back & Spine Mizuki	18:30~19:30 Pilates Workout (members only) Mizuki
18:30	19:00~20:00 Release&Strength Yu.	19:00~20:00 Stretch&Conditioning Miri		18:30~19:30 Jump to Burn Mizuki	18:30~19:30 Basic Miri	18:30~19:30 Hip&Leg Miri	20:00~21:00 Body Balance Yu.
20:00				20:00~21:00 Waist Yu.	20:00~21:00 Stretch&Conditioning 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

2022/7/16~2022/7/31

	7月16日(土)	7月17日(日)	7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)
10:00	10:00~11:00 Basic hoa	10:00~11:00 Hip&Leg Yu.	close					10:00~11:00 Jump to Burn Yu.
12:00	11:30~12:30 Pilates Cardio Mizuki	11:30~12:30 Basic hoa		10:30~11:30 Basic hoa	10:30~11:30 Body Balance Yu.		10:30~11:30 Waist meiko	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) meiko
13:30	13:00~14:00 Release&Strength Yu.	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) Yu.		12:00~13:00 Advance (members only) Yu.	12:00~13:00 Basic hoa	13:30~14:30 Pilates Cardio Mizuki	12:00~13:00 Jump to Burn Mizuki	13:00~14:00 Release&Strength Miri
15:00	14:30~15:30 Waist meiko	14:30~15:30 Stretch&Conditioning meiko		13:30~14:30 Waist meiko			13:30~14:30 Basic meiko	14:30~15:30 Basic hoa
16:00	16:00~17:00 Pilates Workout (members only) Mizuki	16:00~17:00 Pilates Barre Miri			17:00~18:00 Pilates Workout (members only) Mizuki	17:00~18:00 Back&Arm meiko	17:00~18:00 Basic hoa	16:00~17:00 Advance (members only) Mizuki
17:00					18:30~19:30 Stretch&Conditioning meiko	18:30~19:30 Release&Strength Miri	17:00~18:00 Basic hoa	17:30~18:30 Pilates Cardio Miri
18:30	17:30~18:30 Basic Yu.	17:30~18:30 Body Balance meiko			20:00~21:00 Hip&Leg Miri	20:00~21:00 Shape up Waist (members only) meiko	18:30~19:30 Waist Mizuki	17:30~18:30 Hip&Leg meiko
20:00	19:00~20:00 Back&Arm meiko	19:00~20:00 Basic Miri					20:00~21:00 Pilates Barre Yu.	19:00~20:00 Back&Spine Mizuki
								20:00~21:00 Stretch&Conditioning Miri

	7月24日(日)	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30日(土)	7月31日(日)
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg Miri	close	10:30~11:30 Pilates Cardio Mizuki	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) meiko		10:30~11:30 Basic hoa	10:00~11:00 Advance (members only) Yu.	10:00~11:00 Pilates Barre Miri
12:00	11:30~12:30 Basic hoa		12:00~13:00 Basic hoa	12:00~13:00 Release&Strength Miri	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Yu.	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Mizuki	11:30~12:30 Basic hoa	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) meiko
13:30	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Miri		13:30~14:30 Pilates Barre Miri	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Yu.		13:30~14:30 Stretch&Conditioning meiko	13:00~14:00 Release&Strength Miri	13:00~14:00 Basic Miri
15:00	14:30~15:30 Pilates Cardio meiko						14:30~15:30 Jump to Burn Mizuki	14:30~15:30 Back&Spine Mizuki
16:00	16:00~17:00 Back&Spine Mizuki						16:00~17:00 Pilates Cardio Miri	16:00~17:00 Back&Arm meiko
17:00	17:30~18:30 Waist meiko			17:00~18:00 Jump to Burn Yu.	17:00~18:00 Basic hoa	17:00~18:00 Hip&Leg Miri	17:00~18:00 Waist meiko	17:30~18:30 Body Balance meiko
18:30	19:00~20:00 Release&Strength Mizuki			18:30~19:30 Waist meiko	18:30~19:30 Back&Arm Yu.	18:30~19:30 Pilates Cardio meiko	18:30~19:30 Basic Miri	19:00~20:00 Basic Mizuki
20:00				20:00~21:00 Body Balance Yu.	20:00~21:00 Back&Spine Mizuki	20:00~21:00 Basic hoa	20:00~21:00 Hip&Leg Yu.	19:00~20:00 Hip&Leg Yu.

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）