



pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2022/7/15

2022/8/1~2022/8/15

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

	8月9日(火)	8月10日(水)	8月11日(木)	8月12日(金)	8月13日(土)	8月14日(日)	8月15日(月)
10:00	close		10:00~11:00 Jump to Burn Yu.	10:30~11:30 Basic meiko	10:00~11:00 Pilates Barre Miri	10:00~11:00 Advance (members only) Yu.	close
12:00		10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Yu.	11:30~12:30 Stretch&Conditioning Mizuki	12:00~13:00 Hip&Leg Mizuki	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) meiko	11:30~12:30 Basic hoa	
13:30		12:00~13:00 Basic hoa	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) Yu.	13:30~14:30 Pilates Cardio Miri	13:00~14:00 Basic Miri	13:00~14:00 Jump to Burn Yu.	
15:00		13:30~14:30 Waist Yu.	14:30~15:30 Basic Miri		14:30~15:30 Hip&Leg Yu.	14:30~15:30 Back & Spine Mizuki	
16:00			16:00~17:00 Back&Arm Yu.		16:00~17:00 Pilates Cardio meiko	16:00~17:00 Release&Strength Miri	
17:00				17:00~18:00 Release&Strength Miri			
18:30			17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Mizuki	18:30~19:30 Advance (members only) Yu.	17:30~18:30 Basic hoa	17:30~18:30 Waist Mizuki	
20:00			18:30~19:30 Back & Spine Mizuki	19:00~20:00 Pilates Barre Miri	20:00~21:00 Basic hoa	19:00~20:00 Hip&Leg Miri	
			20:00~21:00 Body Balance meiko				

- ・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

2022/8/16～2022/8/31

	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)	8月20日(土)	8月21日(日)	8月22日(月)	8月23日(火)
10:00					10:00～11:00 Body Balance Yu.	10:00～11:00 Basic meiko	close	10:30～11:30 Pilates Cardio Miri
	10:30～11:30 Jump to Burn Mizuki	10:30～11:30 Waist Yu.		10:30～11:30 Basic hoa	11:30～12:30 Basic hoa	11:30～12:30 Pilates Barre Miri		12:00～13:00 Basic meiko
12:00	12:00～13:00 Basic hoa	12:00～13:00 Stretch&Conditioning Mizuki		12:00～13:00 Back&Arm meiko	13:00～14:00 Pilates Workout (members only) Yu.	13:00～14:00 Shape up Waist (members only) meiko		13:30～14:30 Hip&Leg Miri
13:30	13:30～14:30 Hip&Leg Miri	13:30～14:30 Basic hoa		13:30～14:30 Release&Strength Miri	14:30～15:30 Waist meiko	14:30～15:30 Advance (members only) Mizuki		
15:00					16:00～17:00 Back & Spine Mizuki	16:00～17:00 Release&Strength Miri		
16:00								
		17:00～18:00 Shape up Waist (members only) Yu.	17:00～18:00 Body Balance meiko	17:00～18:00 Basic Yu.	17:30～18:30 Basic meiko	17:30～18:30 Pilates Cardio Mizuki		17:00～18:00 Back & Spine Mizuki
17:00	17:00～18:00 Back & Spine Mizuki				19:00～20:00 Hip&Leg Miri	19:00～20:00 Basic hoa		18:30～19:30 Basic hoa
18:30	18:30～19:30 Release&Strength Yu.	18:30～19:30 Pilates Barre Miri	18:30～19:30 Basic hoa	18:30～19:30 Pilates Cardio Miri				20:00～21:00 Jump to Burn Mizuki
20:00	20:00～21:00 Pilates Cardio Miri	20:00～21:00 Basic hoa	20:00～21:00 Hip&Leg meiko	20:00～21:00 Waist Yu.				

	8月24日(水)	8月25日(木)	8月26日(金)	8月27日(土)	8月28日(日)	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)
10:00				10:00～11:00 Basic Miri	10:00～11:00 Back & Spine Mizuki	close	10:30～11:30 Hip&Leg Miri	10:30～11:30 Basic hoa
	10:30～11:30 Shape up Waist (members only) meiko		10:30～11:30 Back & Spine Mizuki	11:30～12:30 Jump to Burn Mizuki	11:30～12:30 Waist Yu.		12:00～13:00 Basic hoa	12:00～13:00 Waist hoa
12:00	12:00～13:00 Basic hoa		12:00～13:00 Release&Strength Miri	13:00～14:00 Pilates Barre Miri	13:00～14:00 Stretch&Conditioning Mizuki		13:30～14:30 Release&Strength Miri	13:30～14:30 Pilates Cardio meiko
13:30	13:30～14:30 Body Balance meiko		13:30～14:30 Advance (members only) Mizuki	14:30～15:30 Release&Strength Yu.	14:30～15:30 Basic hoa			
15:00				16:00～17:00 Shape up Waist (members only) meiko	16:00～17:00 Body Balance Yu.			
16:00								
	17:00～18:00 Pilates Barre Miri	17:00～18:00 Hip&Leg Mizuki	17:00～18:00 Waist meiko	17:30～18:30 Hip&Leg Yu.	17:30～18:30 Pilates Cardio meiko		17:00～18:00 Jump to Burn Yu.	17:00～18:00 Back&Arm Mizuki
17:00	18:30～19:30 Pilates Workout (members only) Mizuki	18:30～19:30 Pilates Cardio Miri	18:30～19:30 Basic hoa	19:00～20:00 Back&Arm meiko	19:00～20:00 Basic hoa		18:30～19:30 Waist meiko	18:30～19:30 Body Balance Yu.
18:30	20:00～21:00 Stretch&Conditioning Miri	20:00～21:00 Basic Mizuki	20:00～21:00 Hip&Leg meiko				20:00～21:00 Advance (members only) Yu.	20:00～21:00 Pilates Workout (members only) Mizuki
20:00								

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）