



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2022/8/15

2022/9/1~2022/9/15

	9月1日(木)	9月2日(金)	9月3日(土)	9月4日(日)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	
10:00			10:00~11:00 Shape up Waist (members only) Yu.	10:00~11:00 Pilates Cardio Mizuki	close				
12:00		10:30~11:30 Hip&Leg Miri	11:30~12:30 Basic meiko	11:30~12:30 Stretch&Conditioning meiko		10:30~11:30 Basic meiko	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Yu.		
13:30		12:00~13:00 Body Balance meiko	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Miri	13:00~14:00 Jumping Core Work (members only) Mizuki		13:00~14:00 Pilates Cardio meiko	12:00~13:00 Hip&Leg Miri	12:00~13:00 Waist meiko	
15:00		13:30~14:30 Stretch&Conditioning Miri	14:30~15:30 Pilates Cardio meiko	14:30~15:30 Basic hoa		14:30~15:30 Basic meiko	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) meiko	13:30~14:30 Basic hoa	
16:00			16:00~17:00 Basic Miri	16:00~17:00 Waist meiko					
17:00		17:00~18:00 Jumping Core Work (members only) Mizuki	17:00~18:00 Basic hoa	17:30~18:30 Hip&Leg meiko		17:30~18:30 Pilates Barre Miri	17:00~18:00 Body Balance Yu.	17:00~18:00 Basic hoa	17:00~18:00 Back&Arm Mizuki
18:30		18:30~19:30 Release&Strength Miri	18:30~19:30 Jump to Burn Mizuki	19:00~20:00 Release&Strength Miri		19:00~20:00 Basic hoa	18:30~19:30 Basic hoa	18:30~19:30 Hip&Leg Miri	18:30~19:30 Waist meiko
20:00		20:00~21:00 Pilates Barre Miri	20:00~21:00 Waist meiko				20:00~21:00 Pilates Barre Yu.	20:00~21:00 Back&Spine Mizuki	20:00~21:00 Advance (members only) Mizuki
									17:00~18:00

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

2022/9/16~2022/9/30

	9月16日(金)	9月17日(土)	9月18日(日)	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)	
10:00		10:00~11:00 Basic hoa	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) Yu.	close				10:00~11:00 Stretch&Conditioning meiko	
	10:30~11:30 Back&Spine Mizuki				10:30~11:30 Hip&Leg Miri	10:30~11:30 Jump to Burn Yu.			11:30~12:30 Pilates Workout (members only) Mizuki
12:00	12:00~13:00 Basic hoa	11:30~12:30 Body Balance meiko	11:30~12:30 Waist hoa		12:00~13:00 Jumping Core Work (members only) Yu.	12:00~13:00 Pilates Cardio Mizuki			13:00~14:00 Release&Strength Miri
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg meiko	13:00~14:00 Waist hoa	13:00~14:00 Jump to Burn Yu.		13:30~14:30 Basic hoa	13:30~14:30 Pilates Barre Miri			14:30~15:30 Hip&Leg meiko
15:00		14:30~15:30 Advance (members only) Yu.	14:30~15:30 Basic hoa						16:00~17:00 Back&Spine Mizuki
16:00		16:00~17:00 Pilates Barre Miri	16:00~17:00 Stretch&Conditioning Miri						
17:00	17:00~18:00 Body Balance meiko	17:30~18:30 Jumping Core Work (members only) Yu.	17:30~18:30 Basic hoa		17:00~18:00 Shape up Waist (members only) meiko	17:00~18:00 Waist hoa	17:00~18:00 Pilates Cardio Miri	17:00~18:00 Pilates Cardio Miri	17:30~18:30 Basic hoa
18:30	18:30~19:30 Back&Arm Yu.	19:00~20:00 Hip&Leg Miri	19:00~20:00 Pilates Barre Miri		18:30~19:30 Back&Spine Mizuki	18:30~19:30 Body Balance meiko	18:30~19:30 Hip&Leg Mizuki	18:30~19:30 Hip&Leg Mizuki	19:00~20:00 Jump to Burn Yu.
20:00	20:00~21:00 Pilates Cardio Miri				20:00~21:00 Stretch&Conditioning meiko	20:00~21:00 Basic hoa	20:00~21:00 Release&Strength Miri		

	9月24日(土)	9月25日(日)	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	
10:00	10:00~11:00 Waist hoa	10:00~11:00 Body Balance Yu.	close					
12:00	11:30~12:30 Back&Arm Yu.	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) meiko		10:30~11:30 Jump to Burn Mizuki	10:30~11:30 Stretch&Conditioning meiko			10:30~11:30 Pilates Barre Miri
13:30	13:00~14:00 Basic hoa	13:00~14:00 Release&Strength Yu.		12:00~13:00 Basic meiko	12:00~13:00 Jumping Core Work (members only) Mizuki	12:00~13:00 Pilates Cardio Miri		12:00~13:00 Waist hoa
15:00	14:30~15:30 Back&Spine Mizuki	14:30~15:30 Pilates Barre Miri		13:30~14:30 Pilates Cardio Miri	13:30~14:30 Waist hoa			13:30~14:30 Hip&Leg meiko
16:00	16:00~17:00 Balance challenge WS (members only) meiko	16:00~17:00 Basic Mizuki						
17:00	17:30~18:30 Jump to Burn meiko	17:30~18:30 Jumping Core Work (members only) Mizuki		17:00~18:00 Waist hoa	17:00~18:00 Pilates Barre Miri	17:00~18:00 Basic hoa	17:00~18:00 Basic hoa	17:00~18:00 Advance (members only) Yu.
18:30	19:00~20:00 Pilates Workout (members only) Mizuki	19:00~20:00 Stretch&Conditioning Miri		18:30~19:30 Hip&Leg Miri	18:30~19:30 Basic hoa	18:30~19:30 Basic hoa	18:30~19:30 Jump to Burn Yu.	18:30~19:30 Back&Spine Mizuki
20:00				20:00~21:00 Basic hoa	20:00~21:00 Release&Strength Miri	20:00~21:00 Waist hoa	20:00~21:00 Waist hoa	20:00~21:00 Shape up Waist (members only) 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）