



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2022/10/15

2022/11/1~2022/11/15

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

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

2022/11/16～2022/11/30

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

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

### 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）