



pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2022/10/5

2022/10/1~2022/10/15

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

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

2022/10/16～2022/10/31

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

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