



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2022/10/25

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

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