



pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2022/12/10

2022/12/1~2022/12/15

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

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

- ・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

2022/12/16~2022/12/31

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

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