



pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2023/1/10

2023/1/1~2023/1/15

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

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

- ・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 K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

2023/1/16~2023/1/31

	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)	1月22日(日)	1月23日(月)
10:00	close					10:00~11:00 Shape up Waist (members only) meiko	10:00~11:00 Pilates Barre Yu.	close
12:00		10:30~11:30 Hip&Leg hoa	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Stretch&Conditioning meiko	10:30~11:30 Jumping Core Work (members only) Yu.	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Release&Strength Mayu	
13:30		12:00~13:00 Body Balance Mayu	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) meiko	12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Waist hoa	13:00~14:00 Hip&Leg meiko	13:00~14:00 Advance (members only) Yu.	
15:00		13:30~14:30 Basic hoa	13:30~14:30 Jump to Burn Mayu	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) meiko	13:30~14:30 Back&Spine Yu.	14:30~15:30 Hip Punch (members only) Yu.	14:30~15:30 Basic Mayu	
16:00						16:00~17:00 Stretch&Conditioning hoa	16:00~17:00 Body Balance meiko	
17:00		17:00~18:00 Pilates Cardio meiko	17:00~18:00 Waist hoa	17:00~18:00 Release&Strength Mayu	17:00~18:00 Hip&Leg hoa	17:30~18:30 Back&Arm Mayu	17:30~18:30 Hip&Leg Yu.	
18:30		18:30~19:30 Basic 未定	18:30~19:30 Hip Punch (members only) Yu.	18:30~19:30 Basic 未定	18:30~19:30 Body Balance Mayu			
20:00		20:00~21:00 Waist meiko	20:00~21:00 Basic hoa	20:00~21:00 Back&Spine Mayu	20:00~21:00 Basic 未定			

	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)
10:00					10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) meiko	close	10:30~11:30 Release&Strength Mayu
12:00	10:30~11:30 Back&Spine Mayu	10:30~11:30 Waist hoa		10:30~11:30 Pilates Cardio meiko	11:30~12:30 Hip&Leg hoa	11:30~12:30 Release&Strength Yu.		12:00~13:00 Hip&Leg hoa
13:30	12:00~13:00 Back&Arm meiko	12:00~13:00 Hip Punch (members only) Yu.		12:00~13:00 Basic 未定	13:00~14:00 Back&Spine Yu.	13:00~14:00 Basic hoa		13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Mayu
15:00	13:30~14:30 Pilates Cardio Mayu	13:30~14:30 Basic hoa		13:30~14:30 Jump to Burn meiko	14:30~15:30 Waist hoa	14:30~15:30 Pilates Cardio meiko		
16:00					16:00~17:00 Body Balance Mayu	16:00~17:00 Stretch&Conditioning hoa		
17:00	17:00~18:00 Waist hoa	17:00~18:00 Hip&Leg meiko	17:00~18:00 Stretch&Conditioning hoa	17:00~18:00 Shape up Waist (members only) Yu.	17:30~18:30 Jumping Core Work (members only) Yu.	17:30~18:30 Advance (members only) Mayu		17:00~18:00 Basic 未定
18:30	18:30~19:30 Pilates Workout (members only) Yu.	18:30~19:30 Basic 未定	18:30~19:30 Pilates Cardio meiko	18:30~19:30 Hip&Leg hoa				18:30~19:30 Waist meiko
20:00	20:00~21:00 Basic 未定	20:00~21:00 Body Balance meiko	20:00~21:00 Waist hoa	20:00~21:00 Release&Strength Yu.				20:00~21:00 Hip Punch (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)