



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2023/1/29

2023/2/1~2023/2/15

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

	2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)	2月12日(日)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)
10:00			10:00~11:00 Hip&Leg hoa	10:00~11:00 Release&Strength Mayu	close	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Yu.	10:30~11:30 Stretch&Conditioning hoa
	10:30~11:30 Body Balance meiko	10:30~11:30 Back&Arm Mayu	11:30~12:30 Jump to Burn Mayu	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) Yu.		12:00~13:00 Jumping Core Work (members only) Yu.	12:00~13:00 Jumping Core Work (members only) Yu.
12:00	12:00~13:00 Basic Sana	12:00~13:00 Waist Sana	13:00~14:00 Waist Sana	13:00~14:00 Back&Spine Mayu		13:30~14:30 Release&Strength Yu.	13:30~14:30 Basic meiko
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio Sana	13:30~14:30 Pilates Barre Mayu	14:30~15:30 Body Balance meiko	14:30~15:30 Hip&Leg meiko			
15:00			16:00~17:00 Hip Punch (members only) Yu.	16:00~17:00 Basic Yu.			
16:00							
		17:00~18:00 Stretch&Conditioning meiko	17:30~18:30 Basic meiko			17:00~18:00 Waist Sana	17:00~18:00 Back&Arm Mayu
17:00	17:00~18:00 Basic hoa	18:30~19:30 Hip&Leg hoa				18:30~19:30 Basic hoa	18:30~19:30 Waist Sana
18:30	18:30~19:30 Back&Spine Mayu	20:00~21:00 Pilates Workout (members only) meiko				20:00~21:00 Hip&Leg hoa	20:00~21:00 Pilates Barre Mayu
20:00	20:00~21:00 Waist 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

2023/2/16~2023/2/28

	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)	2月19日(日)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)
10:00	<b>close</b>		10:00~11:00 Jumping Core Work (members only) Yu.	10:00~11:00 Waist meiko				10:00~11:00 Pilates Barre Sana
12:00		10:30~11:30 Hip&Leg hoa	11:30~12:30 Basic Sana	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) Mayu	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) meiko	10:30~11:30 Pilates Cardio meiko	10:30~11:30 Basic hoa	11:30~12:30 Basic meiko
13:30		12:00~13:00 Pilates Barre Sana	13:00~14:00 Advance (members only) Mayu	13:00~14:00 Body Balance meiko	12:00~13:00 Basic Sana	12:00~13:00 Waist hoa	12:00~13:00 Body Balance Mayu	13:00~14:00 Jump to Burn meiko
15:00		13:30~14:30 Jump to Burn Mayu	14:30~15:30 Release&Strength Yu.	14:30~15:30 Basic hoa	13:30~14:30 Back&Arm meiko	13:30~14:30 Stretch&Conditioning hoa	13:30~14:30 Hip&Leg hoa	14:30~15:30 Waist Sana
16:00			16:00~17:00 Basic Sana	16:00~17:00 Back&Arm Mayu				16:00~17:00 Stretch&Conditioning Mayu
17:00		17:00~18:00 Waist Sana	17:30~18:30 Back & Spine Mayu			17:30~18:30 Hip&Leg hoa	17:00~18:00 Basic Sana	17:30~18:30 Hip&Leg Mayu
18:30		18:30~19:30 Pilates Cardio meiko				18:30~19:30 Basic hoa	18:30~19:30 Pilates Barre Sana	18:30~19:30 Shape up Waist (members only) Mayu
20:00		20:00~21:00 Basic Yu.				20:00~21:00 Waist Sana	20:00~21:00 Back & Spine Mayu	20:00~21:00 Basic Sana

	2月24日(金)	2月25日(土)	2月26日(日)	2月27日(月)	2月28日(火)
10:00	10:30~11:30 Back&Arm Sana	10:00~11:00 Basic hoa	10:00~11:00 Advance (members only) Mayu	<b>close</b>	10:30~11:30 Jump to Burn maiko
12:00	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) meiko	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) meiko	11:30~12:30 Pilates Barre Sana		12:00~13:00 Basic Yu.
13:30	13:30~14:30 Basic Sana	13:00~14:00 Stretch&Conditioning hoa	13:00~14:00 Basic meiko		13:30~14:30 Body Balance maiko
15:00		14:30~15:30 Hip&Leg Yu.	14:30~15:30 Pilates Cardio Sana		
16:00		16:00~17:00 Basic meiko	16:00~17:00 Waist meiko		
17:00	17:00~18:00 Hip Punch (members only) Yu.	17:30~18:30 Back&Arm Yu.			17:00~18:00 Hip&Leg hoa
18:30	18:30~19:30 Basic hoa				18:30~19:30 Jumping Core Work (members only) Yu.
20:00	20:00~21:00 Back & Spine Yu.				20:00~21:00 Waist hoa

**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）