



pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2023/3/15

2023/4/1~2023/4/15

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

	4月9日(日)	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)	
10:00		close						
	10:30~11:30 Back&Arm Yu.			10:30~11:30 Basic Karin	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) meiko	10:30~11:30 Hip&Leg hoa	10:30~11:30 Body Balance Mayu	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Yu.
12:00	12:00~13:00 Basic Karin			12:00~13:00 Hip Punch (members only) Yu.	12:00~13:00 Back&Spine Mayu	12:00~13:00 Basic Karin	12:00~13:00 Jump to Burn Yu.	12:00~13:00 Basic Karin
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn meiko			13:30~14:30 Stretch&Conditioning meiko	13:30~14:30 Basic meiko	13:30~14:30 Waist hoa	13:30~14:30 Back&Arm Mayu	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) meiko
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg Yu.							15:00~16:00 Release&Strength Yu.
16:00	16:30~17:30 Pilates Workout (members only) meiko							16:30~17:30 Animal Stretch (members only) Rico
17:00				17:00~18:00 Body Balance Yu.	17:00~18:00 Hip&Leg hoa	17:00~18:00 Back&Arm meiko	17:00~18:00 Waist hoa	18:00~19:00 Hip&Leg Mayu
18:30				18:30~19:30 Hip&Leg hoa	18:30~19:30 Basic Karin	18:30~19:30 Hip Punch (members only) Yu.	18:30~19:30 Basic Karin	
20:00				20:00~21:00 Pilates Cardio Mayu	20:00~21:00 Waist hoa	20:00~21:00 Back&Spine meiko	20:00~21:00 Pilates Barre 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

2023/4/16～2023/4/30

	4月16日(日)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)	4月23日(日)
10:00		close						
	10:30～11:30 Back&Spine meiko		10:30～11:30 Advance (members only) Mayu	10:30～11:30 Pilates Barre hoa	10:30～11:30 Release&Strength Yu.	10:30～11:30 Hip&Leg meiko	10:30～11:30 Body Balance Mayu	10:30～11:30 Basic Karin
12:00	12:00～13:00 Pilates Workout (members only) Yu.		12:00～13:00 Jump to Burn meiko	12:00～13:00 Waist Mayu	12:00～13:00 Basic Karin	12:00～13:00 Shape up Waist (members only) Yu.	12:00～13:00 Hip&Leg meiko	12:00～13:00 Pilates Cardio Mayu
13:30	13:30～14:30 Basic Mayu		13:30～14:30 Animal Stretch (members only) Mayu	13:30～14:30 Hip&Leg meiko	13:30～14:30 Hip Punch (members only) Yu.	13:30～14:30 Stretch&Conditioning meiko	13:30～14:30 Pilates Workout (members only) Mayu	13:30～14:30 Waist hoa
15:00	15:00～16:00 Stretch&Conditioning hoa							15:00～16:00 Animal Stretch (members only) Mayu
16:00	16:30～17:30 Back&Arm Mayu						15:00～16:00 Pilates Barre hoa	16:30～17:30 Basic Karin
							16:30～17:30 Back&Spine meiko	
17:00			17:00～18:00 Basic Karin	17:00～18:00 Release&Strength Yu.	17:00～18:00 Pilates Cardio meiko	17:00～18:00 Jump to Burn Mayu	17:00～18:00 Pilates Barre hoa	18:00～19:00 Waist hoa
18:30			18:30～19:30 Stretch&Conditioning hoa	18:30～19:30 Animal Stretch (members only) Yu.	18:30～19:30 Hip&Leg hoa	18:30～19:30 Basic Karin		
20:00			20:00～21:00 Waist hoa	20:00～21:00 Basic Karin	20:00～21:00 Shape up Waist (members only) meiko	20:00～21:00 Animal Stretch (members only) Mayu		

	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)	4月30日(日)
10:00		10:30～11:30 Basic Karin	10:30～11:30 Back&Spine Yu.	10:30～11:30 Pilates Cardio meiko	10:30～11:30 Animal Stretch (members only) Mayu	10:30～11:30 Basic Karin	10:30～11:30 Stretch&Conditioning hoa
12:00		12:00～13:00 Hip&Leg hoa	12:00～13:00 Basic Karin	12:00～13:00 Hip&Leg hoa	12:00～13:00 Pilates Workout (members only) meiko	12:00～13:00 Back&Arm Yu.	12:00～13:00 Basic Karin
13:30		13:30～14:30 Body Balance Mayu	13:30～14:30 Animal Stretch (members only) Yu.	13:30～14:30 Pilates Barre Yu.	13:30～14:30 Waist hoa	13:30～14:30 Shape up Waist (members only) meiko	13:30～14:30 Back&Spine Yu.
15:00						15:00～16:00 Release&Strength hoa	15:00～16:00 Waist meiko
16:00						16:30～17:30 Basic Karin	16:30～17:30 Hip Punch (members only) Yu.
				17:00～18:00 Animal Stretch (members only) Yu.	17:00～18:00 Basic Karin		
17:00	17:00～18:00 Back&Arm Yu.	17:00～18:00 Waist Mayu				18:00～19:00 Pilates Cardio meiko	
18:30	18:30～19:30 Shape up Waist (members only) Mayu	18:30～19:30 Pilates Barre hoa	18:30～19:30 Advance (members only) Mayu	18:30～19:30 Stretch&Conditioning hoa			
20:00	20:00～21:00 Release&Strength Yu.	20:00～21:00 Body Balance Mayu	20:00～21:00 Basic Karin	20:00～21:00 Jump to Burn 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）