



pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2023/4/15

2023/5/1~2023/5/15

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

| | 5月9日(火) | 5月10日(水) | 5月11日(木) | 5月12日(金) | 5月13日(土) | 5月14日(日) | 5月15日(月) |
|-------|---|--|---|--|---|--|----------|
| 10:00 | | | | | | | close |
| 12:00 | 10:30~11:30 Back & Spine meiko | 10:30~11:30 Advance (members only) Mayu | 10:30~11:30 Basic Karin | 10:30~11:30 Hip Punch (members only) Yu. | 10:30~11:30 Hip&Leg hoa | 10:30~11:30 Basic Karin | |
| 13:30 | 12:00~13:00 Body Balance Mayu | 12:00~13:00 Basic Karin | 12:00~13:00 Stretch&Conditioning meiko | 12:00~13:00 Waist hoa | 12:00~13:00 Release&Strength Yu. | 12:00~13:00 Animal Stretch (members only) Yu. | |
| 15:00 | 13:30~14:30 Pilates Workout (members only) meiko | 13:30~14:30 Back&Arm Mayu | 13:30~14:30 Jump to Burn meiko | 13:30~14:30 Basic meiko | 13:30~14:30 Pilates Barre hoa | 13:30~14:30 Stretch&Conditioning hoa | |
| 16:00 | | | | | 15:00~16:00 Basic Karin | 15:00~16:00 Waist Yu. | |
| | | | | | 16:30~17:30 Body Balance Mayu | 16:30~17:30 Pilates Cardio Mayu | |
| 17:00 | 17:00~18:00 Waist hoa | 17:00~18:00 Hip&Leg meiko | 17:00~18:00 Basic Karin | 17:00~18:00 Pilates Barre hoa | 18:00~19:00 Hip Punch (members only) Yu. | | |
| 18:30 | 18:30~19:30 Basic Karin | 18:30~19:30 Release&Strength hoa | 18:30~19:30 Animal Stretch (members only) Mayu | 18:30~19:30 Back&Arm Karin | | | |
| 20:00 | 20:00~21:00 Hip&Leg hoa | 20:00~21:00 Pilates Cardio meiko | 20:00~21:00 Release&Strength Mayu | 20:00~21:00 Shape up Waist (members only) meiko | | | |

・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

2023/5/16～2023/5/31

| | 5月16日(火) | 5月17日(水) | 5月18日(木) | 5月19日(金) | 5月20日(土) | 5月21日(日) | 5月22日(月) | 5月23日(火) |
|-------|---|---|---|---|---|---|--------------|--|
| 10:00 | | | | | | | close | |
| | 10:30～11:30 Shape up Waist (members only) Mayu | 10:30～11:30 Release&Strength Yu. | 10:30～11:30 Pilates Cardio Mayu | 10:30～11:30 Back&Arm Karin | 10:30～11:30 Hip Punch (members only) Yu. | 10:30～11:30 Basic 未定 | | 10:30～11:30 Body Balance Yu. |
| 12:00 | 12:00～13:00 Jump to Burn Yu. | 12:00～13:00 Animal Stretch (members only) Mayu | 12:00～13:00 Back&Arm Karin | 12:00～13:00 Hip&Leg Mayu | 12:00～13:00 Waist hoa | 12:00～13:00 Release&Strength Mayu | | 12:00～13:00 Waist Mayu |
| 13:30 | 13:30～14:30 Stretch&Conditioning Mayu | 13:30～14:30 Pilates Workout (members only) Yu. | 13:30～14:30 Pilates Barre Mayu | 13:30～14:30 Basic Karin | 13:30～14:30 Pilates Cardio Mayu | 13:30～14:30 Back & Spine Yu. | | 13:30～14:30 Animal Stretch (members only) Yu. |
| 15:00 | | | | | 15:00～16:00 Hip&Leg hoa | 15:00～16:00 Back&Arm Karin | | |
| 16:00 | | | | | 16:30～17:30 Pilates Barre Yu. | 16:30～17:30 Shape up Waist (members only) Mayu | | |
| 17:00 | 17:00～18:00 Basic Karin | 17:00～18:00 Back&Arm Karin | 17:00～18:00 Hip Punch (members only) Yu. | 17:00～18:00 Waist Yu. | 18:00～19:00 Basic 未定 | | | 17:00～18:00 Stretch&Conditioning hoa |
| 18:30 | 18:30～19:30 Hip&Leg Yu. | 18:30～19:30 Advance (members only) Mayu | 18:30～19:30 Basic Karin | 18:30～19:30 Stretch&Conditioning Mayu | | | | 18:30～19:30 Basic 未定 |
| 20:00 | 20:00～21:00 Back&Arm Karin | 20:00～21:00 Basic Karin | 20:00～21:00 Body Balance Yu. | 20:00～21:00 Back & Spine Yu. | | | | 20:00～21:00 Pilates Barre hoa |

| | 5月24日(水) | 5月25日(木) | 5月26日(金) | 5月27日(土) | 5月28日(日) | 5月29日(月) | 5月30日(火) | 5月31日(水) |
|-------|--|---|-------------------------------------|---|--|--------------|---|--|
| 10:00 | | | | | | close | | |
| | 10:30～11:30 Basic 未定 | 10:30～11:30 Hip Punch (members only) Yu. | 10:30～11:30 Waist Yu. | 10:30～11:30 Back&Arm Karin | 10:30～11:30 Basic Kyoka | | 10:30～11:30 Stretch&Conditioning hoa | 10:30～11:30 Hip&Leg Karin |
| 12:00 | 12:00～13:00 Back & Spine Mayu | 12:00～13:00 Basic Yuuna | 12:00～13:00 Pilates Barre Yu. | 12:00～13:00 Basic Kyoka | 12:00～13:00 Pilates Barre hoa | | 12:00～13:00 Basic Kyoka | 12:00～13:00 Back&Arm Karin |
| 13:30 | 13:30～14:30 Release&Strength hoa | 13:30～14:30 Back&Arm Karin | 13:30～14:30 Basic Kyoka | 13:30～14:30 Animal Stretch (members only) Mayu | 13:30～14:30 Back&Arm Karin | | 13:30～14:30 Waist hoa | 13:30～14:30 Basic Yuuna |
| 15:00 | | | | | 15:00～16:00 Basic Yuuna | | | |
| 16:00 | | | | | 16:30～17:30 Advance (members only) Mayu | | | |
| 17:00 | 17:00～18:00 Basic 未定 | 17:00～18:00 Waist Mayu | 17:00～18:00 Back&Arm Karin | 18:00～19:00 Stretch&Conditioning hoa | | | 17:00～18:00 Hip Punch (members only) Yu. | 17:00～18:00 Waist Mayu |
| 18:30 | 18:30～19:30 Shape up Waist (members only) Yu. | 18:30～19:30 Release&Strength Yu. | 18:30～19:30 Basic Yuuna | | | | 18:30～19:30 Basic Yuuna | 18:30～19:30 Animal Stretch (members only) Yu. |
| 20:00 | 20:00～21:00 Back&Arm Karin | 20:00～21:00 Basic Kyoka | 20:00～21:00 Hip&Leg hoa | | | | 20:00～21:00 Release&Strength Yu. | 20:00～21:00 Pilates Barre Mayu |

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）