



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							<b>close</b>	
	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						<b>close</b>		
	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）