



pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2023/6/17

2023/6/1~2023/6/15

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

	6月9日(金)	6月10日(土)	6月11日(日)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	
10:00				close				
	10:30~11:30 Jump to Burn Mayu	10:30~11:30 Basic Yuuna	10:30~11:30 Hip&Leg Karin			10:30~11:30 Advance (members only) Yu.	10:30~11:30 Hip&Leg Karin	10:30~11:30 Basic hoa
12:00	12:00~13:00 Basic Kyoka	12:00~13:00 Hip&Leg Karin	12:00~13:00 Stretch&Conditioning hoa			12:00~13:00 Back&Arm Karin	12:00~13:00 Basic Kyoka	12:00~13:00 Waist 未定
13:30	13:30~14:30 Advance (members only) Mayu	13:30~14:30 Pilates Cardio Mayu	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Yu.			13:30~14:30 Basic Kyoka	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Mayu	13:30~14:30 Stretch&Conditioning hoa
15:00		15:00~16:00 Basic Kyoka	15:00~16:00 Back & Spine Yu.					
16:00		16:30~17:30 Animal Stretch (members only) Yu.	16:30~17:30 Basic Kyoka					
	17:00~18:00 Hip Punch (members only) Yu.	18:00~19:00 Back&Arm Yu.				17:00~18:00 Hip&Leg Karin	17:00~18:00 Basic Yuuna	17:00~18:00 Body Balance Mayu
17:00	18:30~19:30 Release&Strength hoa					18:30~19:30 Basic Yuuna	18:30~19:30 Animal Stretch (members only) Yu.	18:30~19:30 Back&Arm Karin
18:30	20:00~21:00 Basic Yuuna					20:00~21:00 Pilates Workout (members only) Mayu	20:00~21:00 Pilates Barre hoa	20:00~21:00 Shape up Waist (members only) Mayu

・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

更新日2023/6/17

2023/6/16~2023/6/30

	6月16日(金)	6月17日(土)	6月18日(日)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)
10:00				close			
	10:30~11:30 Jump to Burn Yu.	10:30~11:30 Back&Arm Karin	10:30~11:30 Hip&Leg hoa		10:30~11:30 Basic Yuuna	10:30~11:30 Waist Yuuna	10:30~11:30 Hip&Leg Karin
12:00	12:00~13:00 Release&Strength hoa	12:00~13:00 Back&Spine Yu.	12:00~13:00 Basic Kyoka		12:00~13:00 Hip&Leg kyoka	12:00~13:00 Animal Stretch (members only) Yu.	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Mayu
13:30	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Yu.	13:30~14:30 Basic Yuuna	13:30~14:30 Pilates Cardio Mayu		13:30~14:30 Release&Strength Mayu	13:30~14:30 Back&Arm Karin	13:30~14:30 Basic Karin
15:00		15:00~16:00 Advance (members only) Mayu	15:00~16:00 Stretch&Conditioning hoa				
16:00		16:30~17:30 Hip&Leg 未定	16:30~17:30 Waist 未定				
17:00	17:00~18:00 Pilates Barre hoa				17:00~18:00 Back & Spine Yu.	17:00~18:00 Body Balance Mayu	17:00~18:00 Waist Yuuna
18:30	18:30~19:30 Basic Karin	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Mayu			18:30~19:30 Advance (members only) Mayu	18:30~19:30 Shape up Waist (members only) hoa	18:30~19:30 Release&Strength Yu.
20:00	20:00~21:00 Hip&Leg 未定				20:00~21:00 Back&Arm Karin	20:00~21:00 Hip&Leg Kyoka	20:00~21:00 Jump to Burn Yu.

	6月23日(金)	6月24日(土)	6月25日(日)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)
10:00				close				
	10:30~11:30 Pilates Barre Mayu	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Yu.	10:30~11:30 Waist Yuuna		10:30~11:30 Pilates Cardio Mayu	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) Mayu	10:30~11:30 Stretch&Conditioning hoa	10:30~11:30 Hip&Leg Karin
12:00	12:00~13:00 Basic Kyoka	12:00~13:00 Release&Strength hoa	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Yu.		12:00~13:00 Waist Yuuna	12:00~13:00 Back&Arm Karin	12:00~13:00 Basic Kyoka	12:00~13:00 Waist Yuuna
13:30	13:30~14:30 Back & Spine Mayu	13:30~14:30 Basic Karin	13:30~14:30 Back&Arm Karin		13:30~14:30 Back & Spine Yu.	13:30~14:30 Body Balance Mayu	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) hoa	13:30~14:30 Basic Kyoka
15:00		15:00~16:00 Waist hoa	15:00~16:00 Basic Kyoka					
16:00		16:30~17:30 Hip&Leg Kyoka	16:30~17:30 Jump to Burn Mayu					
17:00	17:00~18:00 Stretch&Conditioning hoa				17:00~18:00 Hip&Leg Karin	17:00~18:00 Waist Yuuna	17:00~18:00 Hip&Leg Karin	17:00~18:00 Pilates Workout (members only) Yu.
18:30	18:30~19:30 Waist Yuuna	18:00~19:00 Back&Arm Karin			18:30~19:30 Stretch&Conditioning hoa	18:30~19:30 Hip&Leg Kyoka	18:30~19:30 Advance (members only) Mayu	18:30~19:30 Jump to Burn Mayu
20:00	20:00~21:00 Shape up Waist (members only) hoa				20:00~21:00 Pilates Barre hoa	20:00~21:00 Hip Punch (members only) Yu.	20:00~21:00 Back & Spine Mayu	20:00~21:00 Release&Strength 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）