



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2023/7/1

2023/7/1~2023/7/15

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

	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)
10:00		close					
	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) Mayu		10:30~11:30 Basic Kyoka	10:30~11:30 Hip&Leg Kyoka	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Mayu	10:30~11:30 Waist Yuuna	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Yu.
12:00	12:00~13:00 Jump to Burn Yu.		12:00~13:00 Back&Arm Karin	12:00~13:00 Basic Yu.	12:00~13:00 Waist Yuuna	12:00~13:00 Animal Stretch (members only) Yu.	12:00~13:00 Hip&Leg Karin
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Karin		13:30~14:30 Release&Strength Mayu	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Yu.	13:30~14:30 Body Balance (members only) Mayu	13:30~14:30 Basic Karin	13:30~14:30 Pilates Cardio Mayu
15:00	15:00~16:00 Back & Spine (members only) Mayu						15:00~16:00 Back&Arm Karin
16:00	16:30~17:30 Basic Kyoka			17:00~18:00 Hip Punch (members only) Yu.	17:00~18:00 Pilates Barre Mayu	17:00~18:00 Hip&Leg Kyoka	16:30~17:30 Waist Yuuna
17:00				18:30~19:30 Body Balance (members only) Mayu	18:30~19:30 Waist Yuuna	18:30~19:30 Back&Arm Karin	17:00~18:00 Advance (members only) Mayu
18:30				20:00~21:00 Back & Spine (members only) Yu.	20:00~21:00 Pilates Cardio Mayu	20:00~21:00 Basic Kyoka	18:00~19:00 Basic Yuuna
20:00							20:00~21:00 Stretch&Conditioning 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

2023/7/16~2023/7/31

	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)	7月23日(日)
10:00		<b>close</b>	10:30~11:30 Release&Strength Yu.	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Yu.	10:30~11:30 Waist Kyoka	10:30~11:30 Jump to Burn Yu.	10:30~11:30 Basic Yuuna	10:30~11:30 Waist Kyoka
12:00	10:30~11:30 Basic Yuuna		12:00~13:00 Advance (members only) Mayu	12:00~13:00 Basic Karin	12:00~13:00 Hip&Leg Kyoka	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Mayu	12:00~13:00 Pilates Barre Mayu	12:00~13:00 Jump to Burn Karin
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Kyoka		13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Yu.	13:30~14:30 Pilates Barre Yu.		13:30~14:30 Basic Yuuna	13:30~14:30 Back&Spine (members only) Yu.	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Mayu
15:00	15:00~16:00 Pilates Barre Yu.							
16:00	16:30~17:30 Body Balance (members only) Mayu			17:00~18:00 Back & Spine (members only) Mayu			15:00~16:00 Waist Kyoka	15:00~16:00 Basic Yuuna
17:00			17:00~18:00 Hip&Leg Karin	18:30~19:30 Waist Yuuna	17:00~18:00 Back&Arm Karin	17:00~18:00 Basic Yuuna	16:30~17:30 Release&Strength Yu.	16:30~17:30 Animal Stretch (members only) Yu.
18:30			18:30~19:30 Back&Arm Karin	20:00~21:00 Body Balance (members only) Kyoka	20:00~21:00 Body Balance (members only) Mayu	18:30~19:30 Stretch&Conditioning Mayu	18:00~19:00 Hip&Leg Kyoka	
20:00			20:00~21:00 Basic Kyoka			20:00~21:00 Pilates Cardio Mayu	20:00~21:00 Waist Yuuna	

	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)	7月30日(日)	7月31日(月)
10:00		10:30~11:30 Hip&Leg Kyoka	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Mayu	10:30~11:30 Back & Spine (members only) Yu.	10:30~11:30 Back&Arm Karin	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Yu.	10:30~11:30 Advance (members only) Mayu	
12:00		12:00~13:00 Pilates Cardio Mayu	12:00~13:00 Hip&Leg Yu.	12:00~13:00 Waist Kyoka	12:00~13:00 Basic Kyoka	12:00~13:00 Hip&Leg Karin	12:00~13:00 Release&Strength Yu.	
13:30		13:30~14:30 Basic Karin	13:30~14:30 Animal Stretch (members only) Mayu	13:30~14:30 Body Balance (members only) Yu.	13:30~14:30 Hip&Leg Karin	13:30~14:30 Back&Arm Yuuna	13:30~14:30 Basic Yuuna	
15:00						15:00~16:00 Basic Mayu	15:00~16:00 Body Balance (members only) Yu.	
16:00						16:30~17:30 Waist Yuuna	16:30~17:30 Hip&Leg Kyoka	
17:00		17:00~18:00 Waist Yuuna	17:00~18:00 Basic Yuuna	17:00~18:00 Hip&Leg Karin	17:00~18:00 Pilates Workout (members only) Yu.			
18:30		18:30~19:30 Release&Strength Mayu	18:30~19:30 Advance (members only) Yu.	18:30~19:30 Basic Yuuna	18:30~19:30 Waist Kyoka	18:00~19:00 Pilates Cardio Mayu		
20:00		20:00~21:00 Shape up Waist (members only) Yu.	20:00~21:00 Waist Kyoka	20:00~21:00 Jump to Burn Karin	20:00~21:00 Hip Punch (members only) 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)