



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2023/8/22

2023/8/1~2023/8/15

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

	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)
10:00						close	
	10:30~11:30 Jump to Burn Karin	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Yu.	10:30~11:30 Basic Kyoka	10:30~11:30 Pilates Barre Yu.	10:30~11:30 Body Balance (members only) Mayu		10:30~11:30 Back&Arm Yuuna
12:00	12:00~13:00 Waist Yuuna	12:00~13:00 Basic Kyoka	12:00~13:00 Pilates Cardio Mayu	12:00~13:00 Jump to Burn Karin	12:00~13:00 Waist Yuuna		12:00~13:00 Stretch&Conditioning Mayu
13:30	13:30~14:30 Animal Stretch (members only) Mayu	13:30~14:30 Release&Strength Yu.	13:30~14:30 Hip&Leg Kyoka	13:30~14:30 Basic Yuuna	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Mayu		13:30~14:30 Jump to Burn Karin
15:00			15:00~16:00 Waist Mayu	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Yu.	15:00~16:00 Hip&Leg Karin		
16:00			16:30~17:30 Back & Spine (members only) Yu.	16:30~17:30 Back&Arm Yuuna	16:30~17:30 Basic Karin		
17:00	17:00~18:00 Stretch&Conditioning Mayu	17:00~18:00 Hip&Leg Karin	18:00~19:00 Back&Arm Karin	18:00~19:00 Advance (members only) Mayu			17:00~18:00 Advance (members only) Mayu
18:30	18:30~19:30 Basic Kyoka	18:30~19:30 Waist Yuuna					18:30~19:30 Hip&Leg Karin
20:00	20:00~21:00 Pilates Workout (members only) Yu.	20:00~21:00 Back&Arm Yuuna					20:00~21:00 Basic Yuuna

・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2023/8/22

2023/8/16~2023/8/31

	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)
10:00						close		
	10:30~11:30 Basic Mayu	10:30~11:30 Hip&Leg Karin	10:30~11:30 Waist Yuuna	10:30~11:30 Release&Strength hoa	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) Yu.		10:30~11:30 Waist Yuuna	10:30~11:30 Body Balance (members only) Yu.
12:00	12:00~13:00 Back&Spine (members only) Mayu	12:00~13:00 Waist Yuuna	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Yu.	12:00~13:00 Waist Yuuna	12:00~13:00 Basic Yu.		12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Yu.	12:00~13:00 Hip&Leg Karin
13:30	13:30~14:30 Release&Strength Yu.	13:30~14:30 Back&Arm Karin	13:30~14:30 Basic Yuuna	13:30~14:30 Body Balance (members only) Yu.	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Mayu		13:30~14:30 Basic Yuuna	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Yu.
15:00			15:00~16:00 Release&Strength Yu.	15:00~16:00 Pilates Barre hoa	15:00~16:00 Jump to Burn Karin		15:00~16:00 Hip&Leg hoa	
16:00				16:30~17:30 Hip Punch (members only) Yu.	16:30~17:30 Pilates Cardio Mayu		17:00~18:00 Back&Spine (members only) Yu.	17:00~18:00 Basic hoa
17:00	17:00~18:00 Back&Arm Karin	17:00~18:00 Shape up Waist (members only) hoa	17:00~18:00 Jump to Burn Karin	18:00~19:00 Basic Yuuna	18:00~19:00 Hip&Leg Karin		18:30~19:30 Stretch&Conditioning hoa	18:30~19:30 Waist Yuuna
18:30	18:30~19:30 Hip Punch (members only) Yu.	18:30~19:30 Release&Strength hoa	18:30~19:30 Shape up Waist (members only) hoa				20:00~21:00 Back&Arm Karin	20:00~21:00 Pilates Barre hoa
20:00	20:00~21:00 Hip&Leg Karin	20:00~21:00 Basic Yuuna	20:00~21:00 Stretch&Conditioning hoa					

	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)
10:00					close			
	10:30~11:30 Jump to Burn Karin	10:30~11:30 Release&Strength hoa	10:30~11:30 Basic Yu.	10:30~11:30 Hip&Leg Karin		10:30~11:30 Back&Spine (members only) Yu.	10:30~11:30 Back&Arm Yuuna	10:30~11:30 Hip&Leg Karin
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Karin	12:00~13:00 Pilates Barre hoa	12:00~13:00 Back&Arm Yuuna	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Mayu		12:00~13:00 Jump to Burn Karin	12:00~13:00 Basic hoa	12:00~13:00 Body Balance (members only) Mayu
13:30	13:30~14:30 Basic hoa	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Yu.	13:30~14:30 Advance (members only) Yu.	13:30~14:30 Waist Mayu		13:30~14:30 Release&Strength Yu.	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) hoa	13:30~14:30 Pilates Cardio 未定
15:00			15:00~16:00 Waist Yuuna	15:00~16:00 Basic Karin		15:00~16:00 Basic Karin		
16:00			16:30~17:30 Hip&Leg Karin	16:30~17:30 Back&Spine (members only) Yu.		17:00~18:00 Shape up Waist (members only) hoa	17:00~18:00 Hip&Leg Mayu	17:00~18:00 Back&Arm Yuuna
17:00	17:00~18:00 Shape up Waist (members only) hoa	17:00~18:00 Waist Yuuna	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Mayu	18:00~19:00 Animal Stretch (members only) Yu.		18:30~19:30 Basic Yuuna	18:30~19:30 Waist Yuuna	18:30~19:30 Pilates Barre hoa
18:30	18:30~19:30 Back&Arm Yuuna	18:30~19:30 Basic Yuuna	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Mayu			20:00~21:00 Pilates Barre hoa	20:00~21:00 Release&Strength Mayu	20:00~21:00 Basic Yuuna
20:00	20:00~21:00 Waist Yuuna	20:00~21:00 Animal Stretch (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）