



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2023/8/27

2023/9/1~2023/9/15

	9月1日(金)	9月2日(土)	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
10:00				close				
	10:30~11:30 Pilates Barre hoa	10:30~11:30 Waist Yuuna	10:30~11:30 base to neutral (members only) Mayu		10:30~11:30 Back&Arm Yuuna	10:30~11:30 Basic Yu.	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) hoa	10:30~11:30 Back&Spine (members only) Mayu
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Karin	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Yu.	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) hoa		12:00~13:00 Release&Strength hoa	12:00~13:00 Pilates Cardio Karin	12:00~13:00 Basic Karin	12:00~13:00 Hip&Leg hoa
13:30	13:30~14:30 Basic hoa	13:30~14:30 Hip&Leg Karin	13:30~14:30 Back&Arm Yuuna		13:30~14:30 Waist hoa	13:30~14:30 Animal Stretch (members only) Yu.	13:30~14:30 Hip&Leg hoa	13:30~14:30 Pilates Barre hoa
15:00		15:00~16:00 Back&Arm Yuuna	15:00~16:00 Hip&Leg hoa		15:00~16:00 Body Balance (members only) Mayu			
16:00		16:30~17:30 Basic Mayu	16:30~17:30 Stretch&Conditioning Mayu					
	17:00~18:00 base to neutral (members only) Yu.	18:00~19:00 Pilates Cardio Karin	18:00~19:00 Basic Yuuna		17:00~18:00 Basic Karin	17:00~18:00 Advance (members only) Mayu	17:00~18:00 Waist Yuuna	17:00~18:00 base to neutral (members only) Mayu
17:00	18:30~19:30 Back&Arm Yuuna	19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Mayu			18:30~19:30 Pilates Workout (members only) Mayu	18:30~19:30 Hip&Leg hoa	18:30~19:30 Jump to Burn Karin	18:30~19:30 Basic Yuuna
18:30	20:00~21:00 Hip Punch (members only) Yu.				20:00~21:00 Hip&Leg Karin	20:00~21:00 Pilates Barre Mayu	20:00~21:00 Back&Arm Yuuna	20:00~21:00 Waist Yuuna

	9月9日(土)	9月10日(日)	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)
10:00			close				
	10:30~11:30 Hip&Leg Karin	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 Pilates Workout (members only) Yu.	10:30~11:30 Release&Strength hoa
12:00	12:00~13:00 Back&Arm Karin	12:00~13:00 Hip&Leg Karin		12:00~13:00 base to neutral (members only) Mayu	12:00~13:00 Stretch&Conditioning hoa	12:00~13:00 Basic Yuuna	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) hoa
13:30	13:30~14:30 base to neutral (members only) Mayu	13:30~14:30 Basic Yuuna		13:30~14:30 Pilates Cardio Karin	13:30~14:30 Body Balance (members only) Mayu	13:30~14:30 Waist Yuuna	13:30~14:30 Back&Arm Karin
15:00	15:00~16:00 Basic Yuuna	15:00~16:00 Jump to Burn Karin		15:00~16:00 Animal Stretch (members only) Mayu			
16:00	16:30~17:30 Release&Strength hoa	16:30~17:30 Back&Arm Yuuna					
	18:00~19:00 Waist Yuuna	18:00~19:00 Back&Spine (members only) Mayu		17:00~18:00 Pilates Barre Yu.	17:00~18:00 Basic hoa	17:00~18:00 Hip&Leg Karin	17:00~18:00 Waist Yuuna
17:00	19:30~20:30 make neutral WS (members only) hoa			18:30~19:30 Release&Strength hoa	18:30~19:30 Waist Yuuna	18:30~19:30 Back&Spine (members only) Yu.	18:30~19:30 Pilates Cardio Karin
18:30				20:00~21:00 Advance (members only) Yu.	20:00~21:00 Hip&Leg Karin	20:00~21:00 Basic Karin	20:00~21:00 Back&Arm 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2023/8/15

2023/9/16~2023/9/30

	9月16日(土)	9月17日(日)	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)	
10:00			<b>close</b>						
	10:30~11:30 Waist Yuuna	10:30~11:30 Basic hoa			10:30~11:30 Hip&Leg hoa	10:30~11:30 Back&Arm Yuuna	10:30~11:30 Stretch&Conditioning hoa	10:30~11:30 Advance (members only) Yu.	10:30~11:30 Pilates Barre hoa
12:00	12:00~13:00 Stretch&Conditioning hoa	12:00~13:00 Animal Stretch (members only) Yu.			12:00~13:00 Basic Yuuna	12:00~13:00 Hip&Leg Yu.	12:00~13:00 Waist Yuuna	12:00~13:00 Pilates Cardio Karin	12:00~13:00 Back&Arm Yuuna
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Yuuna	13:30~14:30 Waist Yuuna			13:30~14:30 Shape up Waist (members only) hoa	13:30~14:30 make neutral WS (members only) hoa	13:30~14:30 Basic hoa	13:30~14:30 Release&Strength Mayu	13:30~14:30 Basic hoa
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg Yu.	15:00~16:00 Pilates Barre hoa			15:00~16:00 Hip Punch (members only) Yu.				15:00~16:00 Hip&Leg Karin
16:00	16:30~17:30 Shape up Waist (members only) hoa	16:30~17:30 base to neutral (members only) Yu.							16:30~17:30 Back&Spine (members only) Yu.
	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Yu.	18:00~19:00 Back&Arm Yuuna				17:00~18:00 Jump to Burn Karin	17:00~18:00 Animal Stretch (members only) Mayu	17:00~18:00 Basic Yuuna	18:00~19:00 Jump to Burn Karin
17:00					17:00~18:00 Back&Arm Mayu	18:30~19:30 base to neutral (members only) Mayu	18:30~19:30 Hip&Leg Karin	18:30~19:30 Shape up Waist (members only) hoa	19:30~20:30 Hip Punch (members only) Yu.
18:30	19:30~20:30 Basic hoa				18:30~19:30 Waist Yu.	20:00~21:00 Body Balance (members only) Mayu	20:00~21:00 Stretch&Conditioning hoa		
20:00					20:00~21:00 Jump to Burn Karin	20:00~21:00 Basic Karin			

	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)	
10:00		<b>close</b>						
	10:30~11:30 Release&Strength Mayu			10:30~11:30 Back & Spine (members only) Mayu	10:30~11:30 base to neutral (members only) Yu.	10:30~11:30 Back&Arm Yuuna	10:30~11:30 Body Balance (members only) Mayu	10:30~11:30 base to neutral (members only) Mayu
12:00	12:00~13:00 Hip Punch (members only) Yu.			12:00~13:00 Jump to Burn Karin	12:00~13:00 Basic hoa	12:00~13:00 Hip&Leg Karin	12:00~13:00 Basic Yuuna	12:00~13:00 Waist Yuuna
13:30	13:30~14:30 Advance (members only) Mayu			13:30~14:30 Back&Arm Mayu	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Yu.	13:30~14:30 Pilates Cardio Karin	13:30~14:30 Waist Yuuna	13:30~14:30 Hip&Leg Karin
15:00	15:00~16:00 Back&Arm Karin			15:00~16:00 Waist Yuuna				15:00~16:00 Pilates Cardio Mayu
	16:30~17:30 Body Balance (members only) Yu.						17:00~18:00 Pilates Workout (members only) Mayu	16:30~17:30 make neutral WS (members only) Yuuna
17:00	18:00~19:00 Basic Karin			17:00~18:00 Stretch&Conditioning hoa	17:00~18:00 Hip&Leg Karin	17:00~18:00 Basic Yu.	18:00~19:00 Basic Yu.	18:00~19:00 Basic Yu.
18:30				18:30~19:30 Basic Yuuna	18:30~19:30 Back & Spine (members only) Mayu	18:30~19:30 Jump to Burn Karin	18:30~19:30 Animal Stretch (members only) Yu.	19:30~20:30 Jump to Burn Karin
20:00				20:00~21:00 Shape up Waist (members only) hoa	20:00~21:00 Pilates Cardio Karin	20:00~21:00 Advance (members only) Yu.	20:00~21:00 Pilates Barre 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)