



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2023/9/15

## 2023/10/1~2023/10/15

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

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

- ・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2023/9/15

## 2023/10/16~2023/10/31

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

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

### 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）