pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日11/10

2023/11/1～2023/11/15

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

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

2023/11/16～2023/11/30

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

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