

## pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule 2023/11/1~2023/11/15

更新日10/15

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

<sup>・</sup>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。

<sup>・</sup>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。

<sup>・</sup>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。



## pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule 2023/11/16~2023/11/30

更新日10/15

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

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

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル:0570-050-055

受付時間:9:00~18:00