



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2023/11/17

## 2023/12/1~2023/12/15

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

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

- ・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

2023/12/16～2023/12/31

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

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

**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）