



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2023/12/22

2024/1/1~2024/1/15

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

	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)	1月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) hoa	10:30~11:30 Back&Arm hiyon	10:30~11:30 Waist Juna	10:30~11:30 base to neutral (members only) Yu.	10:30~11:30 Pilates Barre hoa	10:30~11:30 Basic hiyon	close
12:00	12:00~13:00 Waist Yuuna	12:00~13:00 Hip Punch (members only) hoa	12:00~13:00 Body Balance (members only) Yuuna	12:00~13:00 Hip&Leg 未定	12:00~13:00 Body Balance (members only) Yuuna	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Yu.	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg 未定	13:30~14:30 Advance (members only) Yu.	13:30~14:30 Stretch&Conditioning hoa	13:30~14:30 Basic hiyon	13:30~14:30 Hip Punch (members only) hoa	13:30~14:30 Back&Arm hiyon	
15:00	15:00~16:00 Body Balance (members only) Yuuna		15:00~16:00 Hip&Leg 未定	15:00~16:00 Waist Juna	15:00~16:00 Back&Arm Yuuna	15:00~16:00 base to neutral (members only) Yu.	
17:00	17:30~18:30 Basic hiyon	17:30~18:30 Pilates Cardio Yuuna	17:30~18:30 Back & Spine (members only) Yu.	17:30~18:30 Body Balance (members only) Yuuna	16:30~17:30 Waist Juna	16:30~17:30 Hip&Leg 未定	
18:30	19:00~20:00 Pilates Workout (members only) Yu.	19:00~20:00 Waist Juna	19:00~20:00 Shape up Waist (members only) hoa	19:00~20:00 Shape up Waist (members only) Yuuna	18:00~19:00 Hip&Leg 未定	18:00~19:00 Basic Juna	
20:00	20:30~21:30 Back&Arm hiyon	20:30~21:30 Hip&Leg 未定	20:30~21:30 Pilates Workout (members only) Yu.	20:30~21:30 Pilates Cardio Yuuna	19:30~20:30 Basic Juna		

,m

- ・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2023/12/22

2024/1/16~2024/1/31

	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)	
10:30							close		
	10:30~11:30 Hip&Leg	10:30~11:30 Body Balance (members only)	10:30~11:30 Release&Strength hoa	10:30~11:30 Hip Punch (members only)	10:30~11:30 Waist Juna	10:30~11:30 Shape up Waist (members only)			10:30~11:30 Animal Stretch (members only)
12:00	12:00~13:00 Reset Flow (members only)	12:00~13:00 Yuuna	12:00~13:00 Hip&Leg 未定	12:00~13:00 Yu.	12:00~13:00 Pilates Cardio Yuuna	12:00~13:00 hoa			12:00~13:00 hoa
13:30	13:30~14:30 Yu.	13:30~14:30 Waist Juna	13:30~14:30 未定	13:30~14:30 base to neutral (members only)	13:30~14:30 Basic Juna	13:30~14:30 Back&Arm hiyon			13:30~14:30 Hip&Leg 未定
15:00	13:30~14:30 Waist Juna	13:30~14:30 Pilates Cardio Yuuna	13:30~14:30 Body Balance (members only) Yuuna	13:30~14:30 Yu.	15:00~16:00 Pilates Barre hoa	13:30~14:30 Hip&Leg 未定			13:30~14:30 Waist Juna
				15:00~16:00 Back&Arm hiyon	16:30~17:30 Back&Spine (members only) Yu.	15:00~16:00 Advance (members only) Yu.			15:00~16:00 Stretch&Conditioning 未定
						16:30~17:30 Pilates Cardio Yuuna			17:30~18:30 Body Balance (members only) Yuuna
	17:30~18:30 Pilates Barre hoa	17:30~18:30 Back&Arm hiyon	17:30~18:30 Reset Flow (members only) Yu.	17:30~18:30 Shape up Waist (members only) hoa	18:00~19:00 Animal Stretch (members only) hoa	18:00~19:00 Waist Juna			19:00~20:00 Back&Arm hiyon
17:00	19:00~20:00 Body Balance (members only) Yuuna	19:00~20:00 Hip&Leg 未定	19:00~20:00 Back&Arm hiyon	19:00~20:00 Basic hiyon	19:30~20:30 Hip&Leg 未定				20:30~21:30 Reset Flow (members only) Yu.
18:30	20:30~21:30 Animal Stretch (members only) hoa	20:30~21:30 Basic hiyon	20:30~21:30 Waist Juna	20:30~21:30 Release&Strength hoa					

	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	
10:30							close		
	10:30~11:30 Pilates Cardio Yuuna	10:30~11:30 Stretch&Conditioning hiyon	10:30~11:30 Waist Juna	10:30~11:30 Hip&Leg 未定	10:30~11:30 Reset Flow (members only) Yu.	10:30~11:30 Back&Arm Juna			10:30~11:30 Shape up Waist (members only) hoa
12:00	12:00~13:00 Back&Spine (members only)	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Yu.	12:00~13:00 Basic hiyon	12:00~13:00 Release&Strength hoa	12:00~13:00 Back&Arm Juna	12:00~13:00 Pilates Cardio Yu.			12:00~13:00 Waist Juna
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) hoa	13:30~14:30 Basic hiyon	13:30~14:30 Back&Arm 未定	13:30~14:30 Reset Flow (members only) Yu.	13:30~14:30 Basic hiyon	13:30~14:30 Waist Juna			13:30~14:30 Hip&Leg 未定
15:00		15:00~16:00 base to neutral (members only) Yu.	15:00~16:00 Stretch&Conditioning hiyon	15:00~16:00 Hip Punch (members only) hoa	15:00~16:00 Stretch&Conditioning hiyon				17:30~18:30 Jump to Burn Yu.
				16:30~17:30 Basic hiyon	16:30~17:30 Shape up Waist (members only) hoa				19:00~20:00 Basic hiyon
17:00	17:30~18:30 Hip&Leg 未定	17:30~18:30 Waist Juna	17:30~18:30 Release&Strength hoa	18:00~19:00 Back&Spine (members only) Yu.	18:00~19:00 Release&Strength hoa	17:30~18:30 Stretch&Conditioning hiyon			20:30~21:30 Back&Arm hiyon
18:30	19:00~20:00 Waist Yuuna	19:00~20:00 Basic Juna	19:00~20:00 Hip&Leg 未定	19:30~20:30 Back&Arm hiyon		19:00~20:00 Hip&Leg 未定			
20:00	20:30~21:30 Back&Arm hiyon	20:30~21:30 Hip&Leg 未定	20:30~21:30 Shape up Waist (members only) hoa			20:30~21:30 Basic hiyon			

## 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）