pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2024/2/6

2024/2/1～2024/2/15

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

	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)
10:30	10:30～11:30 Waist Juna	10:30～11:30 Animal Stretch (members only) hoa	10:30～11:30 Hip&Leg Makico.M	close	10:30～11:30 Basic Yu.	10:30～11:30 Jump to Burn Yu.	close
12:00	12:00～13:00 Hip&Leg Makico.M	12:00～13:00 Shape up Waist (members only) hoa	12:00～13:00 Basic hiyon		12:00～13:00 Body Balance (members only) Yu.	12:00～13:00 Release&Strength hoa	
13:30	13:30～14:30 Basic Juna	13:30～14:30 Hip&Leg Makico.M	13:30～14:30 Back&Arm hiyon		13:30～14:30 Hip&Leg Makico.M	13:30～14:30 Pilates Cardio Yu.	
15:00	15:00～16:00 Shape up Waist (members only) hoa	15:00～16:00 Stretch&Conditioning hiyon	15:00～16:00 Hip&Leg Makico.M				
		16:30～17:30 Basic hiyon	16:30～17:30 Reset Flow (members only) Yu.				
17:00	17:30～18:30 Stretch&Conditioning hiyon	18:00～19:00 Hip&Leg Makico.M	18:00～19:00 Pilates Cardio Yu.		17:30～18:30 Hip Punch (members only) hoa	17:30～18:30 Waist Juna	
18:00	19:00～20:00 Animal Stretch (members only) hoa	19:30~20:30 Back&Arm hiyon			19:00～20:00 Back&Arm Juna	19:00～20:00 Hip&Leg Makico.M	
19:30	20:30～21:30 Back&Arm hiyon				20:30～21:30 Waist hoa	20:30～21:30 Basic Juna	
21:00							

・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 K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

2024/2/16～2024/2/29

	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)
10:30	10:30～11:30 base to neutral (members only) Yu.	10:30～11:30 Hip&Leg Makico.M	10:30～11:30 Basic Juna	10:30～11:30 Animal Stretch (members only) hoa	10:30～11:30 Basic hiyon	10:30～11:30 Stretch&Conditioning hiyon	10:30～11:30 Release&Strength hoa	10:30～11:30 Hip&Leg Makico.M
12:00	12:00～13:00 Back&Arm hiyon	12:00～13:00 Stretch&Conditioning hiyon	12:00～13:00 Hip Punch (members only) hoa	12:00～13:00 Waist Juna	12:00～13:00 Pilates Workout (members only) Yu.	12:00～13:00 Back&Arm hiyon	12:00～13:00 Basic hiyon	12:00～13:00 Pilates Cardio Yu.
13:30	13:30～14:30 Hip&Leg Makico.M	13:30～14:30 Pilates Cardio Yu.	13:30～14:30 base to neutral (members only) Yu.	13:30～14:30 Basic Juna	13:30～14:30 Back&Arm hiyon	13:30～14:30 Hip&Leg Makico.M	13:30～14:30 Shape up Waist (members only) hoa	13:30～14:30 Jump to Burn 未定
15:00		15:00~16:00 Back&Arm hiyon	15:00~16:00 Waist Juna		15:00~16:00 Hip&Leg Makico.M			15:00~16:00 Hip&Leg Makico.M
		16:30～17:30 Waist Juna	16:30～17:30 Pilates Barre hoa					16:30～17:30 Waist Juna
17:00	17:30～18:30 Pilates Barre hoa	18:00～19:00 Reset Flow (members only) Yu.	18:00～19:00 Body Balance (members only) Yu.	17:30～18:30 Back&Arm hiyon	17:30～18:30 Shape up Waist (members only) hoa	17:30～18:30 Hip Punch (members only) hoa	17:30～18:30 Back&Spine (members only) Yu.	18:00～19:00 Basic hiyon
18:00	19:00～20:00 Waist Juna	19:30～20:30 Basic Juna		19:00～20:00 Hip&Leg Makico.M	19:00～20:00 Release&Strength hoa	19:00～20:00 Basic Juna	19:00～20:00 Stretch&Conditioning hiyon	19:30～20:30 Back&Arm hiyon
19:30	20:30～21:30 Release&Strength hoa			20:30～21:30 Stretch&Conditioning hiyon	20:30～21:30 Hip&Leg Makico.M	20:30～21:30 Waist Juna	20:30～21:30 Reset Flow (members only) Yu.	
21:00								

	2月24日(土)	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)
10:30	10:30～11:30 Back&Spine (members only) 未定	10:30～11:30 Basic Juna	close	10:30～11:30 Hip&Leg Makico.M	10:30～11:30 Pilates Barre hoa	10:30～11:30 Back&Arm hiyon
12:00	12:00～13:00 Body Balance (members only) Yu.	12:00～13:00 Hip&Leg Makico.M		12:00～13:00 Basic hiyon	12:00～13:00 Reset Flow (members only) Yu.	12:00～13:00 Hip Punch (members only) hoa
13:30	13:30～14:30 Hip&Leg Makico.M	13:30～14:30 Advance (members only) Yu.		13:30～14:30 Stretch&Conditioning hiyon	13:30～14:30 Back&Spine (members only) 未定	13:30～14:30 Hip&Leg 未定
15:00	15:00～16:00 Pilates Cardio Yu.	15:00~16:00 Jump to Burn 未定		15:00~16:00 Animal Stretch (members only) hoa		15:00~16:00 Basic Juna
	16:30～17:30 Basic Juna	16:30～17:30 Hip&Leg Makico.M				
17:00	18:00～19:00 Hip&Leg Makico.M	18:00～19:00 base to neutral (members only) Yu.		17:30～18:30 Hip Punch (members only) hoa	17:30～18:30 Jump to Burn 未定	17:30～18:30 Hip&Leg Makico.M
18:00	19:30～20:30 Waist Juna			19:00～20:00 Hip&Leg Makico.M	19:00～20:00 Body Balance (members only) Yu.	19:00～20:00 base to neutral (members only) Yu.
19:30				20:30～21:30 Release&Strength hoa	20:30～21:30 Basic Juna	20:30～21:30 Jump to Burn 未定
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）