



pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2024/3/4

2024/3/1~2024/3/15

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

	3月9日(土)	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Makico.M	10:30~11:30 Hip&Leg Makico.M	close	10:30~11:30 Animal Stretch (members only)	10:30~11:30 Hip Punch (members only)	10:30~11:30 Hip&Leg Makico.M	10:30~11:30 Back&Spine (members only)	
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Makico.M	12:00~13:00 Waist Juna		12:00~13:00 Stretch&Conditioning hiyon	12:00~13:00 Pilates Cardio Yu.	12:00~13:00 Basic Juna	12:00~13:00 Hip&Leg Juna	12:00~13:00 Yu.
13:30	13:30~14:30 Basic hoa	13:30~14:30 Back&Arm hiyon		13:30~14:30 Hip Punch (members only)	13:30~14:30 Pilates Barre hoa	13:30~14:30 Jump to Burn Juna	13:30~14:30 Reset Flow (members only)	13:30~14:30 Reset Flow (members only)
15:00	15:00~16:00 Back&Spine (members only)	15:00~16:00 Jump to Burn Juna				15:00~16:00 Hip&Leg Makico.M		15:00~16:00 Yu.
17:00	16:30~17:30 Back&Arm Juna	16:30~17:30 Basic Juna						
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre hoa	18:00~19:00 Hip&Leg Makico.M			17:30~18:30 Reset Flow (members only)	17:30~18:30 Waist Juna	17:30~18:30 Basic hiyon	17:30~18:30 Shape up Waist (members only)
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn Juna				19:00~20:00 Yu.	19:00~20:00 Reset Flow (members only)	19:00~20:00 Back&Arm Juna	19:00~20:00 hoa
21:00					20:30~21:30 Advance (members only)	20:30~21:30 Basic Juna	20:30~21:30 Stretch&Conditioning hiyon	20:30~21:30 Hip&Leg Makico.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

2024/3/16~2024/3/31

	3月16日(土)	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)	
10:30	10:30~11:30 Body Balance (members only)	10:30~11:30 Hip&Leg Makico.M	close	10:30~11:30 Pilates Barre hoa	10:30~11:30 Basic Juna	10:30~11:30 Hip&Leg Makico.M	10:30~11:30 Shape up Waist (members only)	10:30~11:30 Release&Strength hoa	
12:00	Yu. 12:00~13:00 Hip&Leg Makico.M	12:00~13:00 Reset Flow (members only) Yu.		12:00~13:00 Jump to Burn Juna	12:00~13:00 Advance (members only) Rico	12:00~13:00 Back&Arm hiyon	12:00~13:00 Yu. 12:00~13:00 Body Balance (members only) 未定 13:30~14:30	12:00~13:00 Back&Arm hiyon	12:00~13:00 Back&Arm hiyon
13:30	13:30~14:30 Pilates Workout (members only)	13:30~14:30 Waist Juna		13:30~14:30 Back&Arm hiyon	13:30~14:30 Hip&Leg hiyon	13:30~14:30 Hip&Leg hiyon	13:30~14:30 Basic hoa	13:30~14:30 Hip&Leg Makico.M	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) 未定
15:00	Yu. 15:00~16:00 Back&Arm hiyon	15:00~16:00 Hip&Leg Makico.M		15:00~16:00 Stretch&Conditioning hiyon	15:00~16:00 Reset Flow (members only) Yu.	15:00~16:00 Stretch&Conditioning hoa	15:00~16:00 Stretch&Conditioning hiyon		15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Yu.
17:00	16:30~17:30 Release&Strength hoa	16:30~17:30 Pilates Cardio Yu.		17:30~18:30 Hip&Leg Makico.M	17:30~18:30 Hip&Leg Makico.M	17:30~18:30 Jump to Burn Yu.	17:30~18:30 Waist Juna	17:30~18:30 Back&Arm hiyon	17:30~18:30 Hip&Leg Makico.M
18:00	18:00~19:00 Basic hiyon	18:00~19:00 Basic Juna		19:00~20:00 Shape up Waist (members only) Rico	19:00~20:00 Shape up Waist (members only) Rico	19:00~20:00 Hip Punch (members only) hoa	19:00~20:00 Pilates Barre hoa	19:00~20:00 Hip Punch (members only) Yu.	18:00~19:00 Reset Flow (members only) Yu.
19:30	19:30~20:30 Animal Stretch (members only) hoa			20:30~21:30 Back&Spine (members only) Yu.	20:30~21:30 Back&Spine (members only) Yu.	20:30~21:30 Hip Punch (members only) hoa	20:30~21:30 Jump to Burn Juna	20:30~21:30 Yu. 20:30~21:30 Basic hiyon	19:30~20:30 Body Balance (members only) 未定
21:00									

	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)	
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Juna	close	10:30~11:30 Reset Flow (members only) Yu.	10:30~11:30 Basic hiyon	10:30~11:30 Back&Spine (members only) hoa	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) 未定	10:30~11:30 Basic hiyon	10:30~11:30 Body Balance (members only) 未定	
12:00	12:00~13:00 Pilates Cardio Yu.		12:00~13:00 Body Balance (members only) 未定	12:00~13:00 Pilates Barre hoa	12:00~13:00 Pilates Barre hoa	12:00~13:00 Hip&Leg Makico.M	12:00~13:00 Jump to Burn Yu.	12:00~13:00 Back&Arm Juna	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) 未定
13:30	13:30~14:30 Basic Juna		13:30~14:30 未定	13:30~14:30 Back&Arm hiyon	13:30~14:30 Back&Arm hiyon	13:30~14:30 Hip Punch (members only) hoa	13:30~14:30 Basic Juna	13:30~14:30 Body Balance (members only) 未定	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) 未定
15:00	15:00~16:00 Body Balance (members only) 未定		15:00~16:00 Back&Spine (members only) Yu.	15:00~16:00 Animal Stretch (members only) hoa	15:00~16:00 Animal Stretch (members only) hoa	15:00~16:00 Body Balance (members only) 未定		15:00~16:00 Shape up Waist (members only) 未定	15:00~16:00 Hip&Leg Makico.M
17:00	16:30~17:30 Advance (members only) Yu.		16:30~17:30 Hip&Leg Makico.M	17:30~18:30 Hip Punch (members only) hoa	17:30~18:30 Shape up Waist (members only) 未定	17:30~18:30 Pilates Cardio Yu.	17:30~18:30 Stretch&Conditioning hiyon	16:30~17:30 Hip Punch (members only) hoa	16:30~17:30 Stretch&Conditioning hiyon
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Makico.M			19:00~20:00 Hip Punch (members only) hoa	19:00~20:00 Shape up Waist (members only) 未定	19:00~20:00 Pilates Cardio Yu.	19:00~20:00 Stretch&Conditioning hiyon	18:00~19:00 Hip&Leg Makico.M	18:00~19:00 Animal Stretch (members only) hoa
19:30				19:00~20:00 Basic hiyon	19:00~20:00 Pilates Workout (members only) Yu.	20:30~21:30 Back&Arm Juna	19:00~20:00 Body Balance (members only) 未定	19:30~20:30 Hip&Leg Makico.M	
21:00				20:30~21:30 Release&Strength hoa	20:30~21:30 Yu.	20:30~21:30 Reset Flow (members only) Yu.	20:30~21:30 Hip&Leg hiyon	19:30~20:30 Back&Spine (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）