pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2024/3/27

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) hoa	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) Yu.
12:00	12：00～13：00 Hip&Leg Makico.M	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) Yu.	12：00～13：00 Shape up Waist (members only) hoa
13:30	13：30～14：30 Release&Strength hoa	13：30～14：30 Reset Flow (members only) Yu.	13：30～14：30 Back&Spine (members only) hoa		13：30～14：30 Waist Juna	13：30～14：30 Basic Juna	13：30～14：30 Animal Stretch (members only) hoa	13：30～14：30 Pilates Cardio Yu.
15:00		15：00～16：00 Back&Arm hiyon	15：00～16：00 Waist Juna		15：00～16：00 Hip Punch (members only) hoa		15：00～16：00 Jump to Burn Yu.	
		16：30～17：30 Jump to Burn Juna	16：30～17：30 Back&Arm hiyon					
17:00	17：30～18：30 Hip&Leg hoa	18：00～19：00 Body Balance (members only) Yu.	18：00～19：00 Animal Stretch (members only) hoa		17：30～18：30 Hip&Leg Makico.M	17：30～18：30 Pilates Workout (members only) Yu.	17：30～18：30 Back&Arm Yu.	17：30～18：30 Hip Punch (members only) hoa
18:00	19：00～20：00 Back&Arm hiyon	19：30～20：30 Basic Juna			19：00～20：00 Basic Juna	19：00～20：00 Stretch&Conditioning hoa	19：00～20：00 Basic Juna	19：00～20：00 Hip&Leg Makico.M
19:30	20：30～21：30 Stretch&Conditioning hiyon				20：30～21：30 Hip&Leg Makico.M	20：30～21：30 Back&Spine (members only) hoa	20：30～21：30 Hip&Leg Juna	20：30～21：30 Release&Strength hoa
21:00								

	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) hoa	10：30～11：30 Hip Punch (members only) hoa	10：30～11：30 Hip&Leg Makico.M	10：30～11：30 Back&Spine (members only) Yu.
12:00	12：00～13：00 Hip&Leg Makico.M	12：00～13：00 Waist Juna		12：00～13：00 Stretch&Conditioning hoa	12：00～13：00 Pilates Cardio Yu.	12：00～13：00 Basic Juna	12：00～13：00 Hip&Leg Makico.M
13:30	13：30～14：30 Basic hoa	13：30～14：30 Body Balance (members only) Makico.M		13：30～14：30 Hip&Leg Makico.M	13：30～14：30 Pilates Barre hoa	13：30～14：30 Jump to Burn Juna	13：30～14：30 Reset Flow (members only) Yu.
15:00	15：00～16：00 Back&Spine (members only) hoa	15：00～16：00 Jump to Burn Juna				15：00～16：00 Hip&Leg Makico.M	
	16：30～17：30 Back&Arm Juna	16：30～17：30 Basic Juna					
17:00	18：00～19：00 Pilates Barre hoa	18：00～19：00 Hip&Leg Makico.M		17：30～18：30 Reset Flow (members only) Yu.	17：30～18：30 Waist Juna	17：30～18：30 Basic hoa	17：30～18：30 Shape up Waist (members only) Yu.
18:00	19：30～20：30 Jump to Burn Juna			19：00～20：00 Hip&Leg Makico.M	19：00～20：00 Reset Flow (members only) Yu.	19：00～20：00 Back&Arm Juna	19：00～20：00 Waist Juna
19:30				20：30～21：30 Advance (members only) Yu.	20：30～21：30 Basic Juna	20：30～21：30 Stretch&Conditioning hoa	20：30～21：30 Hip&Leg 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

2024/3/16～2024/3/31

	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) Yu.	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) Yu.	10：30～11：30 Release&Strength hoa
12:00	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 Hip&Leg Makico.M	12：00～13：00 Body Balance (members only) Makico.M	12：00～13：00 Back&Arm Juna
13:30	13：30～14：30 Pilates Workout (members only) Yu.	13：30～14：30 Waist Juna		13：30～14：30 Back&Arm Juna	13：30～14：30 Hip&Leg Rico	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	15：00～16：00 Back&Arm Yu.	15：00～16：00 Hip&Leg Makico.M			15：00～16：00 Reset Flow (members only) Yu.	15：00～16：00 Stretch&Conditioning hoa		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.			16：30～17：30 Stretch&Conditioning hoa			16：30～17：30 Hip&Leg Makico.M
18:00	18：00～19：00 Hip&Leg Makico.M	18：00～19：00 Basic Juna		17：30～18：30 Hip&Leg Makico.M	18：00～19：00 Jump to Burn Yu.	17：30～18：30 Waist Juna	17：30～18：30 Back&Arm Yu.	18：00～19：00 Reset Flow (members only) Yu.
19:30	19：30～20：30 Animal Stretch (members only) hoa			19：00～20：00 Shape up Waist (members only) Rico	19：30～20：30 Hip Punch (members only) hoa	19：00～20：00 Pilates Barre hoa	19：00～20：00 Hip Punch (members only) Yu.	19：30～20：30 Body Balance (members only) Makico.M
21:00				20：30～21：30 Back&Spine (members only) Yu.		20：30～21：30 Jump to Burn Juna	20：30～21：30 Basic hoa	

	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 hoa	10：30～11：30 Back&Spine (members only) Yu.	10：30～11：30 Shape up Waist (members only) 未定	10：30～11：30 Basic Juna	10：30～11：30 Body Balance (members only) Makico.M
12:00	12：00～13：00 Pilates Cardio Yu.		12：00～13：00 Body Balance (members only) Makico.M	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 Back&Spine (members only) Yu.	13：30～14：30 Back&Arm Juna	13：30～14：30 Hip&Leg Juna	13：30～14：30 Basic Juna	13：30～14：30 Body Balance (members only) Makico.M	13：30～14：30 Hip&Leg Makico.M
15:00	15：00～16：00 Body Balance (members only) Makico.M		15：00～16：00 Hip&Leg Makico.M	15：00～16：00 Animal Stretch (members only) hoa	15：00～16：00 Body Balance (members only) Makico.M		15：00～16：00 Shape up Waist (members only) 未定	15：00～16：00 Pilates Cardio Yu.
17:00	16：30～17：30 Advance (members only) Yu.		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 Release&Strength Yu.	16：30～17：30 Hip Punch (members only) hoa	16：30～17：30 Basic Juna
18:00	18：00～19：00 Hip&Leg Makico.M		19：00～20：00 Hip&Leg Makico.M	19：00～20：00 Pilates Workout (members only) Yu.	19：00～20：00 Back&Arm Juna	19：00～20：00 Body Balance (members only) Makico.M	18：00～19：00 Hip&Leg Makico.M	18：00～19：00 Animal Stretch (members only) Yu.
19:30			20：30～21：30 Release&Strength hoa	20：30～21：30 Hip&Leg Juna	20：30～21：30 Reset Flow (members only) Yu.	20：30～21：30 Hip&Leg Makico.M	19：30～20：30 Back&Spine (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）