pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2024/3/16

2024/4/1～2024/4/15

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

	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)
10:30	10:30～11:30 Stretch&Conditioning hoa	10:30～11:30 Jump to Burn Juna	10:30～11:30 Hip&Leg hoa	10:30～11:30 Back&Spine (members only) hoa	10:30～11:30 Basic Juna	10:30～11:30 Pilates Workout (members only) Yu.	close
12:00	12:00～13:00 Shape up Waist (members only) Juna	12:00～13:00 Reset Flow (members only) Yu.	12:00～13:00 Stretch&Conditioning hoa	12:00～13:00 Hip&Leg Makico.M	12:00～13:00 Waist Juna	12:00～13:00 Back&Arm Juna	
13:30	13:30～14:30 Pilates Barre hoa	13:30～14:30 Hip&Leg Juna	13:30～14:30 Basic Juna	13:30～14:30 Release&Strength hoa	13:30～14:30 Jump to Burn Yu.	13:30～14:30 Jump to Burn Yu.	
15:00	15:00～16:00 Basic Juna				15:00～16:00 Body Balance (members only) Makico.M	15:00～16:00 Hip&Leg Makico.M	
					16:30～17:30 Pilates Cardio Yu.	16:30～17:30 Basic Juna	
17:00	17:30～18:30 Pilates Workout (members only) Yu.	17:30～18:30 Body Balance (members only) Makico.M	17:30～18:30 Advance (members only) Yu.	17:30～18:30 Jump to Burn Juna	18:00～19:00 Hip&Leg Makico.M	18:00～19:00 Body Balance (members only) Makico.M	
18:00	19:00～20:00 Back&Spine (members only) hoa	19:00～20:00 Hip Punch (members only) hoa	19:00～20:00 Shape up Waist (members only) Juna	19:00～20:00 Body Balance (members only) Makico.M	19:30～20:30 Reset Flow (members only) Yu.		
19:30	20:30～21:30 Reset Flow (members only) Yu.	20:30～21:30 Hip&Leg Makico.M	20:30～21:30 Pilates Cardio Yu.	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

2024/4/16～2024/4/30

	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)
10:30	10:30～11:30 Body Balance (members only) Makico.M	10:30～11:30 Hip&Leg Makico.M	10:30～11:30 Hip Punch (members only) Elliy	10:30～11:30 Power up Control (members only) Elliy	10:30～11:30 Animal Stretch (members only) hoa	10:30～11:30 Basic Elliy	close	10:30～11:30 Jump to Burn Juna
12:00	12:00～13:00 Power up Control (members only) Yu.	12:00～13:00 Jump to Burn Juna	12:00～13:00 Hip&Leg Makico.M	12:00～13:00 Basic hoa	12:00～13:00 Pilates Barre Elliy	12:00～13:00 Release&Strength Elliy		12:00～13:00 Reset Flow (members only) Yu.
13:30	13:30～14:30 Hip&Leg Makico.M	13:30～14:30 Body Balance (members only) Makico.M	13:30～14:30 Basic Elliy	13:30～14:30 Hip&Leg Makico.M	13:30～14:30 Hip&Leg Makico.M	13:30～14:30 Back&Arm Juna		13:30～14:30 Shape up Waist (members only) Juna
15:00	15:00～16:00 Shape up Waist (members only) Juna				15:00～16:00 Release&Strength hoa	15:00～16:00 Power up Control (members only) hoa		15:00～16:00 Basic Yu.
					16:30～17:30 Hip&Leg Makico.M	16:30～17:30 Shape up Waist (members only) Juna		
17:00	17:30～18:30 Basic Juna	17:30～18:30 Release&Strength hoa	17:30～18:30 Shape up Waist (members only) Juna	17:30～18:30 Back&Arm Juna	18:00～19:00 Basic Elliy	18:00～19:00 Back&Spine (members only) hoa		17:30～18:30 Hip Punch (members only) hoa
18:00	19:00～20:00 Body Balance (members only) Makico.M	19:00～20:00 Hip Punch (members only) Elliy	19:00～20:00 Pilates Barre hoa	19:00～20:00 Jump to Burn Juna				19:00～20:00 Power up Control (members only) Yu.
19:30	20:30～21:30 Back&Arm Juna	20:30～21:30 Animal Stretch (members only) hoa	20:30～21:30 Jump to Burn Juna	20:30～21:30 Body Balance (members only) Makico.M				20:30～21:30 Stretch&Conditioning hoa
21:00								

	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)
10:30	10:30～11:30 Shape up Waist (members only) Yu.	10:30～11:30 Body Balance (members only) Makico.M	10:30～11:30 Reset Flow (members only) Yu.	10:30～11:30 Waist Juna	10:30～11:30 Advance (members only) Yu.	close	10:30～11:30 Basic hoa
12:00	12:00～13:00 Jump to Burn Juna	12:00～13:00 Back&Spine (members only) hoa	12:00～13:00 Waist hoa	12:00～13:00 Pilates Workout (members only) 未定	12:00～13:00 Animal Stretch (members only) hoa		12:00～13:00 Hip&Leg Makico.M
13:30	13:30～14:30 Release&Strength Yu.	13:30～14:30 Hip&Leg Makico.M	13:30～14:30 Power up Control (members only) Yu.	13:30～14:30 Shape up Waist (members only) Juna	13:30～14:30 Release&Strength Yu.		13:30～14:30 Jump to Burn Juna
15:00				15:00～16:00 Hip&Leg Makico.M	15:00～16:00 Basic hoa		15:00～16:00 Pilates Workout (members only) 未定
				16:30～17:30 Pilates Cardio Yu.	16:30～17:30 Body Balance (members only) Makico.M		
17:00	17:30～18:30 Back&Spine (members only) hoa	17:30～18:30 Basic Yu.	17:30～18:30 Jump to Burn Juna	18:00～19:00 Body Balance (members only) Makico.M	18:00～19:00 Hip&Leg Makico.M		17:30～18:30 Waist Juna
18:00	19:00～20:00 Hip&Leg Makico.M	19:00～20:00 Shape up Waist (members only) Juna	19:00～20:00 Release&Strength Yu.	19:30～20:30 Power up Control (members only) Yu.			19:00～20:00 Reset Flow (members only) Yu.
19:30	20:30～21:30 Power up Control (members only) hoa	20:30～21:30 Hip Punch (members only) Yu.	20:30～21:30 Basic Juna				20:30～21:30 Shape up Waist (members only) Juna
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）