



pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2024/4/15

2024/5/1~2024/5/15

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

	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Juna	10:30~11:30 Pilates Barre hoa	10:30~11:30 Waist hoa	10:30~11:30 Pilates Workout Makico.M	close	10:30~11:30 Basic Juna	10:30~11:30 Hip Punch Yu.	
12:00	12:00~13:00 Shape up Waist Juna	12:00~13:00 Basic Yu.	12:00~13:00 Back&Spine hoa	12:00~13:00 Back&Arm Yu.		12:00~13:00 Hip&Leg Makico.M	12:00~13:00 Pilates Workout Makico.M	
13:30	13:30~14:30 Pilates Workout Makico.M	13:30~14:30 Release&Strength hoa	13:30~14:30 Hip&Leg Juna	13:30~14:30 Body Balance Makico.M		13:30~14:30 Back&Arm Juna	13:30~14:30 Basic Yu.	
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg Makico.M		15:00~16:00 Hip Punch hoa	15:00~16:00 Waist Juna				
			16:30~17:30 Shape up Waist Juna	16:30~17:30 Release&Strength Yu.				
17:00			18:00~19:00 Body Balance Makico.M	18:00~19:00 Basic Juna				
	17:30~18:30 Waist hoa	17:30~18:30 Jump to Burn Juna	19:30~20:30 Hip&Leg Makico.M				17:30~18:30 Power up Control hoa	17:30~18:30 Back&Spine hoa
18:00	19:00~20:00 Body Balance Makico.M	19:00~20:00 Power up Control Yu.					19:00~20:00 Body Balance Makico.M	19:00~20:00 Hip&Leg Makico.M
19:30	20:30~21:30 Hip Punch hoa	20:30~21:30 Back&Arm Juna					20:30~21:30 Pilates Barre hoa	20:30~21:30 Animal Stretch hoa
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

2024/5/16~2024/5/31

	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ Juna	10:30~11:30 Release&Strength Yu.	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ hoa	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Juna	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Yu.	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ hoa
12:00	12:00~13:00 Power up Control Yu.	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Mizuki	12:00~13:00 Pilates Barre hoa	12:00~13:00 Basic ♪ 未定		12:00~13:00 Jump to Burn Yu.	12:00~13:00 Body Balance Makico.M	12:00~13:00 Waist ♪ Yu.
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn Mizuki	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Yu.	13:30~14:30 Reset Flow Yu.	13:30~14:30 Shape up Waist Juna		13:30~14:30 Basic ♪ Juna	13:30~14:30 Hip Punch Yu.	13:30~14:30 Back&Spine hoa
15:00	15:00~16:00 Shape up Waist Yu.		15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ hoa	15:00~16:00 Basic ♪ 未定		15:00~16:00 Release&Strength Yu.		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Yu.
			16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Makico.M	16:30~17:30 Power up Control hoa				
17:00			18:00~19:00 Pilates Cardio Yu.	18:00~19:00 Waist ♪ Juna				
18:00	17:30~18:30 Basic ♪ 未定	17:30~18:30 Body Balance Makico.M	19:30~20:30 Pilates Workout Makico.M			17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Makico.M	17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ hoa	17:30~18:30 Basic ♪ 未定
19:30	19:00~20:00 Pilates Workout Makico.M	19:00~20:00 Stretch&Conditioning ♪ hoa				19:00~20:00 Basic ♪ 未定	19:00~20:00 Waist ♪ Juna	19:00~20:00 Back&Arm ♪ Yu.
21:00	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Makico.M	20:30~21:30 Back&Spine hoa				20:30~21:30 Pilates Workout Makico.M	20:30~21:30 Power up Control hoa	20:30~21:30 Basic ♪ 未定

	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
10:30	10:30~11:30 Body Balance Makico.M	10:30~11:30 Shape up Waist Juna	10:30~11:30 Advance Yu.	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Yu.	10:30~11:30 Jump to Burn Juna	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Body Balance Makico.M
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Juna	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Makico.M		12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Waist ♪ Yu.	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ hoa	12:00~13:00 Basic ♪ 未定
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Makico.M	13:30~14:30 Pilates Workout Makico.M	13:30~14:30 Basic ♪ 未定		13:30~14:30 Power up Control Yu.	13:30~14:30 Basic ♪ Juna	13:30~14:30 Animal Stretch hoa	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Makico.M
15:00		15:00~16:00 Back&Arm ♪ Juna	15:00~16:00 Waist ♪ Juna		15:00~16:00 Basic ♪ 未定		15:00~16:00 Basic ♪ 未定	
		16:30~17:30 Basic ♪ 未定	16:30~17:30 Jump to Burn Juna					
17:00		18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Makico.M	18:00~19:00 Basic ♪ 未定					
18:00	17:30~18:30 Power up Control Yu.	19:30~20:30 Body Balance Makico.M			17:30~18:30 Hip Punch hoa	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Makico.M	17:30~18:30 Back&Arm ♪ Juna	17:30~18:30 Waist ♪ hoa
19:30	19:00~20:00 Basic ♪ Juna				19:00~20:00 Waist ♪ Juna	19:00~20:00 Pilates Cardio Yu.	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ hoa	19:00~20:00 Reset Flow Yu.
21:00	20:30~21:30 Jump to Burn Juna				20:30~21:30 Pilates Barre hoa	20:30~21:30 Pilates Workout Makico.M	20:30~21:30 Shape up Waist Juna	20:30~21:30 Power up Control hoa

♪ : 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

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）