



pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2024/6/5

2024/6/1~2024/6/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	
10:30	10:30~11:30 Pilates Workout Makico.M	close	10:30~11:30 Shape up Waist Juna	10:30~11:30 Basic ♪ hoa	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ hoa	10:30~11:30 Power up Control Yu.	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Makico.M	
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Juna		12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Makico.M	12:00~13:00 Release&Strength hoa	12:00~13:00 Reset Flow Yu.	12:00~13:00 Basic ♪ Juna	12:00~13:00 Pilates Workout Makico.M	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Makico.M		13:30~14:30 Animal Stretch Yu.	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Makico.M	13:30~14:30 Waist ♪ hoa	13:30~14:30 Back&Spine Yu.	13:30~14:30 Shape up Waist Yu.	
15:00	15:00~16:00 Pilates Cardio Yu.		15:00~16:00 Body Balance Makico.M		15:00~16:00 Hip Punch Yu.		15:00~16:00 Basic ♪ Yu.	
	16:30~17:30 Jump to Burn Juna						16:30~17:30 Stretch&Conditioning ♪ hoa	
17:00	18:00~19:00 Reset Flow Yu.			17:30~18:30 Hip Punch Yu.	17:30~18:30 Body Balance Makico.M	17:30~18:30 Jump to Burn Juna	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Juna	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Yu.
18:00				19:00~20:00 Pilates Barre hoa	19:00~20:00 Waist ♪ Juna	19:00~20:00 Pilates Workout Makico.M	19:00~20:00 Basic ♪ hoa	19:30~20:30 Power up Control hoa
19:30				20:30~21:30 Basic ♪ Yu.	20:30~21:30 Advance Yu.	20:30~21:30 Back&Arm ♪ Juna	20:30~21:30 Pilates Barre hoa	
21:00								

♪ : 体験可能レッスン

- ・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

2024/6/16~2024/6/30

	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)	
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ hoa	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Makico.M	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ hoa	10:30~11:30 Body Balance Makico.M	10:30~11:30 Reset Flow Rico	10:30~11:30 Waist ♪ 未定	10:30~11:30 Basic ♪ Yu.	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Yu.		12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ hoa	12:00~13:00 Hip Punch hoa	12:00~13:00 Basic ♪ Rico	12:00~13:00 Waist ♪ Juna	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Juna	12:00~13:00 Pilates Workout Makico.M	
13:30	13:30~14:30 Advance Yu.		13:30~14:30 Reset Flow Yu.	13:30~14:30 Basic ♪ Juna	13:30~14:30 Jump to Burn Juna	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Yu.	13:30~14:30 Basic ♪ Juna	13:30~14:30 Release&Strength Yu.	
15:00	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Juna		15:00~16:00 Pilates Workout Makico.M					15:00~16:00 Body Balance Makico.M	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ hoa
	16:30~17:30 Body Balance Makico.M							16:30~17:30 Hip Punch hoa	16:30~17:30 Power up Control Yu.
17:00	18:00~19:00 Jump to Burn Juna							18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Makico.M	18:00~19:00 Waist ♪ hoa
18:00			17:30~18:30 Back&Spine hoa	17:30~18:30 Waist ♪ Juna	17:30~18:30 Pilates Cardio Rico	17:30~18:30 Shape up Waist Juna	19:30~20:30 Back&Spine hoa		
19:30			19:00~20:00 Basic ♪ Juna	19:00~20:00 Release&Strength Yu.	19:00~20:00 Power up Control Yu.	19:00~20:00 Body Balance Makico.M			
21:00			20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Juna	20:30~21:30 Body Balance Makico.M	20:30~21:30 Animal Stretch hoa	20:30~21:30 Pilates Workout Makico.M			

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Back&Spine Yu.	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Juna	10:30~11:30 Pilates Workout Makico.M	10:30~11:30 Body Balance Makico.M	10:30~11:30 Pilates Cardio Yu.	10:30~11:30 Power up Control hoa
12:00		12:00~13:00 Pilates Barre hoa	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Yu.	12:00~13:00 Basic ♪ Juna	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Makico.M	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ hoa	12:00~13:00 Shape up Waist Juna
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Yu.	13:30~14:30 Jump to Burn Juna	13:30~14:30 Body Balance Makico.M	13:30~14:30 Basic ♪ Yu.	13:30~14:30 Back&Spine Yu.	13:30~14:30 Basic ♪ hoa
15:00		15:00~16:00 Basic ♪ Yu.		15:00~16:00 Back&Arm ♪ Yu.		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Makico.M	15:00~16:00 Hip Punch Yu.
						16:30~17:30 Jump to Burn Juna	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Makico.M
17:00						18:00~19:00 Waist ♪ 未定	18:00~19:00 Body Balance Makico.M
18:00		17:30~18:30 Basic ♪ hoa	17:30~18:30 Body Balance Makico.M	17:30~18:30 Shape up Waist Juna	17:30~18:30 Pilates Barre hoa	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Juna	
19:30		19:00~20:00 Jump to Burn Juna	19:00~20:00 Basic ♪ hoa	19:00~20:00 Reset Flow Yu.	19:00~20:00 Animal Stretch Yu.		
21:00		20:30~21:30 Waist ♪ Juna	20:30~21:30 Power up Control hoa	20:30~21:30 Release&Strength hoa	20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ 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）