



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2024/7/7

## 2024/7/1~2024/7/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Hip Punch hoa	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Yu.	10:30~11:30 Power up Control Yu.	10:30~11:30 Waist ♪ Yu.	10:30~11:30 Animal Stretch hoa	10:30~11:30 Body Balance Makico.M	close
12:00	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 Animal Stretch hoa	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ hiyon	
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ hoa	13:30~14:30 Pilates Cardio Yu.	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Yu.	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Juna	13:30~14:30 Pilates Workout Makico.M	13:30~14:30 Basic ♪ Juna	
15:00	15:00~16:00 Waist ♪ Makico.M		15:00~16:00 Shape up Waist Juna		15:00~16:00 Release&Strength hoa	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Makico.M	
17:00					16:30~17:30 Stretch&Conditioning ♪ hiyon	16:30~17:30 Jump to Burn Yu.	
18:00	17:30~18:30 Power up Control Yu.	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Makico.M	17:30~18:30 Basic ♪ 未定	17:30~18:30 Body Balance Makico.M	18:00~19:00 Waist ♪ Makico.M	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Juna	
19:30	19:00~20:00 Shape up Waist Yu.	19:00~20:00 Waist ♪ hoa	19:00~20:00 Pilates Barre hoa	19:00~20:00 Stretch&Conditioning ♪ hiyon	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Makico.M		
21:00	20:30~21:30 Back&Arm ♪ hiyon	20:30~21:30 Body Balance Makico.M	20:30~21:30 Hip Punch hoa	20:30~21:30 Basic ♪ 未定			

♪ : 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

2024/7/16~2024/7/31

	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ hiyon	10:30~11:30 Reset Flow Yu.	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ hoa	10:30~11:30 Body Balance Makico.M	10:30~11:30 Waist ♪ hoa	close	10:30~11:30 Jump to Burn Juna
12:00	12:00~13:00 Shape up Waist Juna	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ hiyon	12:00~13:00 Pilates Barre hoa	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Juna	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ hiyon		12:00~13:00 Basic ♪ 未定
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Makico.M	13:30~14:30 Back&Arm ♪ hiyon	13:30~14:30 Animal Stretch Yu.	13:30~14:30 Basic ♪ 未定	13:30~14:30 Reset Flow 未定	13:30~14:30 Body Balance Makico.M		13:30~14:30 Shape up Waist Juna
15:00	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Juna		15:00~16:00 Basic ♪ hiyon		15:00~16:00 Waist ♪ Juna	15:00~16:00 Hip Punch hoa		15:00~16:00 Basic ♪ 未定
					16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Yu.	16:30~17:30 Basic ♪ 未定		
17:00					18:00~19:00 Basic ♪ hiyon	18:00~19:00 Pilates Workout Makico.M		
	17:30~18:30 Waist ♪ Yu.	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ hoa	17:30~18:30 Shape up Waist Juna	17:30~18:30 Jump to Burn Juna	19:30~20:30 Pilates Cardio Yu.			17:30~18:30 Animal Stretch hoa
18:00	19:00~20:00 Release&Strength hoa	19:00~20:00 Pilates Workout Makico.M	19:00~20:00 Body Balance Makico.M	19:00~20:00 Advance Yu.				19:00~20:00 Hip&Leg ♪ hiyon
19:30	20:30~21:30 Pilates Cardio Yu.	20:30~21:30 Pilates Barre hoa	20:30~21:30 Basic ♪ 未定	20:30~21:30 Waist ♪ Juna				20:30~21:30 Power up Control Yu.
21:00								

	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Yu.	10:30~11:30 Waist ♪ hoa	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Juna	10:30~11:30 Power up Control Yu.	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	close	10:30~11:30 Shape up Waist Yu.	10:30~11:30 Basic ♪ 未定
12:00	12:00~13:00 Hip Punch 未定	12:00~13:00 Basic ♪ hiyon	12:00~13:00 Shape up Waist Juna	12:00~13:00 Shape up Waist meiko	12:00~13:00 Back&Arm ♪ hiyon		12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ hiyon
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ Yu.	13:30~14:30 Power up Control hoa	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ hiyon	13:30~14:30 Basic ♪ 未定	13:30~14:30 Pilates Barre Yu.		13:30~14:30 Release&Strength Yu.	13:30~14:30 Jump to Burn Juna
15:00		15:00~16:00 Back&Arm ♪ hiyon		15:00~16:00 Pilates Cardio meiko	15:00~16:00 Waist ♪ hoa		15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ hiyon	
				16:30~17:30 Release&Strength hoa	16:30~17:30 Reset Flow Yu.			
17:00				18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Back&Spine hoa			17:30~18:30 Basic ♪ 未定
	17:30~18:30 Basic ♪ 未定	17:30~18:30 Jump to Burn Juna	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ hiyon	19:30~20:30 Animal Stretch hoa				17:30~18:30 Pilates Cardio Yu.
18:00	19:00~20:00 Back&Spine hoa	19:00~20:00 Basic ♪ 未定	19:00~20:00 Reset Flow Yu.					19:00~20:00 Hip Punch 未定
19:30	20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ hiyon	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Juna	20:30~21:30 Back&Arm ♪ Yu.					20:30~21:30 Waist ♪ hoa
21:00								20:30~21:30 Shape up Waist Juna

♪ : 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）