



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2024/8/15

## 2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	
10:30	10:30~11:30 Hip Punch Juna	10:30~11:30 Reset Flow Yu.	10:30~11:30 Basic ♪ Rin.K	close	10:30~11:30 Jump to Burn Juna	10:30~11:30 Animal Stretch Yu.	10:30~11:30 Pilates Workout Makico.M	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Rin.K	12:00~13:00 Shape up Waist Juna	12:00~13:00 Back&Arm ♪ hiyon		12:00~13:00 Basic ♪ Rin.K	12:00~13:00 Release&Strength Yu.	12:00~13:00 Power up Control Yu.	
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ Juna	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ hiyon	13:30~14:30 Advance Yu.		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Juna	13:30~14:30 Waist ♪ Juna	13:30~14:30 Reset Flow Makico.M	
15:00		15:00~16:00 Jump to Burn Juna	15:00~16:00 Waist ♪ Juna		15:00~16:00 Pilates Barre Yu.		15:00~16:00 Back&Spine Yu.	
		16:30~17:30 Basic ♪ Rin.K	16:30~17:30 Reset Flow Yu.					
17:00		18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ hiyon	18:00~19:00 Hip Punch Juna			17:30~18:30 Waist ♪ Makico.M	17:30~18:30 Basic ♪ Rin.K	17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ hiyon
18:00	17:30~18:30 Basic ♪ Rin.K	19:30~20:30 Basic ♪ Rin.K				19:00~20:00 Body Balance Makico.M	19:00~20:00 Shape up Waist Juna	19:00~20:00 Hip Punch Juna
19:30	19:00~20:00 Pilates Workout Yu.					20:30~21:30 Pilates Cardio Yu.	20:30~21:30 Basic ♪ Rin.K	20:30~21:30 Back&Arm ♪ hiyon
21:00	20:30~21:30 Release&Strength Yu.							

♪ : 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

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ hiyon	10:30~11:30 Back&Spine Yu.	10:30~11:30 Waist ♪ Makico.M	close	10:30~11:30 Basic ♪ Rin.K	10:30~11:30 Waist ♪ Juna	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ hiyon	10:30~11:30 Back&Arm ♪ hiyon
12:00	12:00~13:00 Pilates Barre Yu.	12:00~13:00 Hip Punch Yu.	12:00~13:00 Basic ♪ Rin.K		12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ hiyon	12:00~13:00 Basic ♪ Rin.K	12:00~13:00 Body Balance Makico.M	12:00~13:00 Waist ♪ Makico.M
13:30	13:30~14:30 Back&Arm ♪ hiyon	13:30~14:30 Power up Control Yu.	13:30~14:30 Pilates Workout Makico.M		13:30~14:30 Basic ♪ Rin.K	13:30~14:30 Hip Punch Yu.	13:30~14:30 Basic ♪ hiyon	13:30~14:30 Shape up Waist Juna
15:00		15:00~16:00 Basic ♪ Rin.K	15:00~16:00 Back&Arm ♪ hiyon		15:00~16:00 Back&Arm ♪ hiyon		15:00~16:00 Waist ♪ Makico.M	
		16:30~17:30 Waist ♪ Makico.M	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ hiyon					
17:00		18:00~19:00 Back&Arm ♪ hiyon	18:00~19:00 Basic ♪ Rin.K					
	17:30~18:30 Body Balance Makico.M	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Makico.M			17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Juna	17:30~18:30 Reset Flow Makico.M	17:30~18:30 Basic ♪ Rin.K	17:30~18:30 Advance Yu.
18:00	19:00~20:00 Waist ♪ Makico.M				19:00~20:00 Pilates Cardio Yu.	19:00~20:00 Basic ♪ hiyon	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Juna	19:00~20:00 Basic ♪ Rin.K
19:30	20:30~21:30 Basic ♪ Rin.K				20:30~21:30 Shape up Waist Juna	20:30~21:30 Body Balance Makico.M	20:30~21:30 Jump to Burn Juna	20:30~21:30 Animal Stretch Yu.
21:00								

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Rin.K	10:30~11:30 Pilates Cardio Yu.	close	10:30~11:30 Reset Flow Makico.M	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Makico.M	10:30~11:30 Basic ♪ Rin.K	10:30~11:30 Waist ♪ Juna	10:30~11:30 Back&Arm ♪ 未定	
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Juna	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Juna		12:00~13:00 Waist ♪ Juna	12:00~13:00 Back&Spine Yu.	12:00~13:00 Reset Flow Makico.M	12:00~13:00 Animal Stretch Yu.	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ hiyon	
13:30	13:30~14:30 Pilates Barre Yu.	13:30~14:30 Waist ♪ Makico.M		13:30~14:30 Body Balance Makico.M	13:30~14:30 Pilates Workout Makico.M	13:30~14:30 Back&Arm ♪ 未定	13:30~14:30 Hip Punch Juna	13:30~14:30 Basic ♪ Rin.K	
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ Rin.K	15:00~16:00 Back&Spine Yu.		15:00~16:00 Release&Strength Yu.		15:00~16:00 Waist ♪ Makico.M		15:00~16:00 Shape up Waist Yu.	
	16:30~17:30 Reset Flow Makico.M	16:30~17:30 Shape up Waist Juna						16:30~17:30 Waist ♪ Makico.M	
17:00	18:00~19:00 Release&Strength Yu.	18:00~19:00 Body Balance Makico.M			17:30~18:30 Back&Arm ♪ 未定	17:30~18:30 Waist ♪ Juna	17:30~18:30 Pilates Barre Yu.	17:30~18:30 Basic ♪ hiyon	18:00~19:00 Pilates Cardio Yu.
18:00	19:30~20:30 Pilates Workout Makico.M				19:00~20:00 Stretch&Conditioning ♪ hiyon	19:00~20:00 Back&Arm ♪ hiyon	19:00~20:00 Jump to Burn Juna	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Yu.	19:30~20:30 Reset Flow Makico.M
19:30					20:30~21:30 Basic ♪ Rin.K	20:30~21:30 Hip Punch Juna	20:30~21:30 Power up Control Yu.	20:30~21:30 Back&Arm ♪ hiyon	
21:00									

♪ : 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）