



pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2024/10/1

2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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

2024/10/16~2024/10/31

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

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

♪ : 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）