



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2024/10/15

2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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

2024/11/16~2024/11/30

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

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