



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2019/9/15

## 2019/10/1~2019/10/16

	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)
10:00	10:00~11:00 Waist Suzuka	10:00~11:00 Hip&Leg Moa	10:00~11:00 Basic Suzuka	10:00~11:00 Hip&Leg Kanako	10:00~11:00 Strech&Conditioning Suzuka	10:00~11:00 Back&Arm Rise	close	10:00~11:00 Basic Moa
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg Kanako	11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Waist Suzuka	11:30~12:30 Strech&Conditioning Moa	12:00~13:00 Basic Mizuki	12:00~13:00 Waist Suzuka		11:30~12:30 Hip&Leg
13:00			13:00~14:00 Back&Arm Rise		14:00~15:00 Back&Arm Rise	14:00~15:00 Hip&Leg Kanako		
14:30								
17:00					17:00~18:00 Hip&Leg Kanako	17:00~18:00 Basic Moa		
18:00		18:00~19:00 Strech&Conditioning Suzuka						18:00~19:00 Basic Mizuki
19:30	19:30~20:30 Basic Moa	19:30~20:30 Back&Arm Rise	19:30~20:30 Strech&Conditioning Moa	19:30~20:30 Basic Moa				19:30~20:30 Hip&Leg Kanako
21:00	21:00~22:00 Strech&Conditioning Moa	21:00~22:00 Basic Suzuka	21:00~22:00 Hip&Leg Kanako	21:00~22:00 Back&Arm Rise				21:00~22:00 Waist Mizuki

	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月16日 (水)
10:00	10:00~11:00 Strech&Conditioning Moa	10:00~11:00 Basic Suzuka	10:00~11:00 Back&Arm Rise	10:00~11:00 Waist Suzuka	10:00~11:00 Hip&Leg Moa	close	close	10:00~11:00 Back&Arm Rise
11:30	11:30~12:30 Basic Suzuka	11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Waist Suzuka	12:00~13:00 Back&Arm Rise	12:00~13:00 Basic Mizuki			11:30~12:30 Hip&Leg Kanako
13:00				14:00~15:00 Basic Suzuka	14:00~15:00 Waist Mizuki			
14:30								
17:00				17:00~18:00 Strech&Conditioning Moa	17:00~18:00 Hip&Leg Kanako			
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Kanako		18:00~19:00 Waist Mizuki					
19:30	19:30~20:30 Basic Suzuka	19:30~20:30 Waist Mizuki	19:30~20:30 Hip&Leg Kanako					19:30~20:30 Basic Suzuka
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Rise	21:00~22:00 Strech&Conditioning Moa	21:00~22:00 Basic Mizuki					21:00~22:00 Hip&Leg Kanako

- ・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

2019/10/17~2019/10/31

	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月24日 (木)						
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg Moa	10:00~11:00 Strech&Conditioning Moa	10:00~11:00 Waist Suzuka	10:00~11:00 Basic Moa	close	10:00~11:00 Strech&Conditioning Suzuka	10:00~11:00 Basic Mizuki	10:00~11:00 Back&Arm Rise						
11:30	11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Hip&Leg Kanao	12:00~13:00 Basic Mizuki	12:00~13:00 Back&Arm Rise		11:30~12:30 Waist Mizuki	11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Hip&Leg Kanao						
13:00		13:00~14:00 Basic Moa	14:00~15:00 Hip&Leg Kanao	14:00~15:00 Strech&Conditioning Suzuka				13:00~14:00 Strech&Conditioning Mizuki						
14:30														
17:00											17:00~18:00 Back&Arm Rise	17:00~18:00 Waist Mizuki		
18:00											18:00~19:00 Waist Mizuki			
19:30	19:30~20:30 Strech&Conditioning Suzuka	19:30~20:30 Basic Mizuki				19:30~20:30 Back&Arm Rise	19:30~20:30 Waist Suzuka	19:30~20:30 Basic Mizuki						
21:00	21:00~22:00 Basic Mizuki	21:00~22:00 Back&Arm Rise						21:00~22:00 Hip&Leg Kanao	21:00~22:00 Back&Arm Rise	21:00~22:00 Waist Suzuka				

	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)						
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg Kanao	10:00~11:00 Basic Suzuka	10:00~11:00 Hip&Leg Kanao	close	10:00~11:00 Back&Arm Mizuki	10:00~11:00 Strech&Conditioning Suzuka	10:00~11:00 Basic Moa						
11:30	11:30~12:30 Strech&Conditioning Moa	12:00~13:00 Hip&Leg Moa	12:00~13:00 Waist Mizuki		11:30~12:30 Basic Suzuka	11:30~12:30 Hip&Leg Moa	11:30~12:30 Back&Arm Rise						
13:00	13:00~14:00 Basic 未定	14:00~15:00 Back&Arm Rise	14:00~15:00 Basic Suzuka		13:00~14:00 Waist Mizuki		13:00~14:00 Hip&Leg Moa						
14:30													
17:00						17:00~18:00 Hip&Leg Kanao			17:00~18:00 Strech&Conditioning Suzuka	18:00~19:00 Hip&Leg Kanao			
18:00											19:30~20:30 Back&Arm Rise	19:30~20:30 Basic Moa	19:30~20:30 Hip&Leg Kanao
19:30											21:00~22:00 Waist Suzuka	21:00~22:00 Hip&Leg Moa	21:00~22:00 Back&Arm Mizuki

**STUDIO INFO**

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：平日/土曜8:30-21:00 日曜/祝日8:30-19:00

※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)