



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2019/10/13

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

- ・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<br>Hip&Leg<br>Moa   | 10:00~11:00<br>Strech&Conditioning<br>Moa | 10:00~11:00<br>Waist<br>Suzuka               | 10:00~11:00<br>Basic<br>Moa                  | close      | 10:00~11:00<br>Strech&Conditioning<br>Suzuka | 10:00~11:00<br>Basic<br>Mizuki               | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>Rise |                                 |
| 11:30 | 11:30~12:30<br>Back&Arm<br>Rise | 11:30~12:30<br>Hip&Leg<br>Kanao           | 12:00~13:00<br>Basic<br>Mizuki               | 12:00~13:00<br>Back&Arm<br>Rise              |            | 11:30~12:30<br>Waist<br>Mizuki               | 11:30~12:30<br>Back&Arm<br>Rise              | 11:30~12:30<br>Hip&Leg<br>Kanao |                                 |
| 13:00 |                                 | 13:00~14:00<br>Basic<br>Moa               | 14:00~15:00<br>Hip&Leg<br>Kanao              | 14:00~15:00<br>Strech&Conditioning<br>Suzuka |            | 13:00~14:00<br>Back&Arm<br>Rise              | 13:00~14:00<br>Strech&Conditioning<br>Mizuki |                                 |                                 |
| 14:30 |                                 |   | 17:00~18:00<br>Back&Arm<br>Rise              | 17:00~18:00<br>Waist<br>Mizuki               |            | 18:00~19:00<br>Basic<br>Mizuki               | 18:00~19:00<br>Strech&Conditioning<br>Suzuka |                                 |                                 |
| 17:00 |                                 |   | 18:00~19:00<br>Waist<br>Mizuki               | 19:30~20:30<br>Strech&Conditioning<br>Suzuka |            | 19:30~20:30<br>Basic<br>Mizuki               | 19:30~20:30<br>Waist<br>Suzuka               |                                 | 19:30~20:30<br>Basic<br>Mizuki  |
| 18:00 |                                 |   | 19:30~20:30<br>Strech&Conditioning<br>Suzuka | 21:00~22:00<br>Basic<br>Mizuki               |            | 21:00~22:00<br>Back&Arm<br>Rise              | 21:00~22:00<br>Hip&Leg<br>Kanao              |                                 | 21:00~22:00<br>Back&Arm<br>Rise |
| 19:30 | 21:00~22:00<br>Basic<br>Mizuki  |   |  |  |            |  |  |                                 |                                 |
| 21:00 |                                 |   |  |  |            |  |  |                                 |                                 |

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

**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)