



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2019/10/15

## 2019/11/1~11/16

	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)			
10:00	10:00~11:00 Back&Arm Rise	10:00~11:00 Basic Suzuka	10:00~11:00 Strech&Conditioning Mizuki	close	10:00~11:00 Strech&Conditioning Mizuki	10:00~11:00 Waist Mizuki	10:00~11:00 Hip&Leg Kanao	10:00~11:00 Basic Suzuka			
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg Kanao	11:30~12:30 Strech&Conditioning Moa	11:30~12:30 Basic Moa		11:30~12:30 Hip&Leg Kanao	11:30~12:30 Basic Suzuka	11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Strech&Conditioning Mizuki			
13:00	13:00~14:00 Back&Arm Rise	13:00~14:00 Waist Suzuka	13:00~14:00 Hip&Leg Kanao		13:00~14:00 Basic Mizuki	14:00~15:00 Strech&Conditioning Mizuki	13:00~14:00 Waist Suzuka	14:00~15:00 Waist Suzuka			
14:30		14:30~15:30 Basic Mizuki	14:30~15:30 Waist Mizuki				18:00~19:00 Basic Suzuka	18:00~19:00 Back&Arm Rise	18:00~19:00 Hip&Leg Moa	18:00~19:00 Strech&Conditioning Moa	
17:00		17:30~18:30 Hip&Leg Moa	17:30~18:30 Back&Arm Rise			19:30~20:30 Back&Arm Rise	19:30~20:30 Strech&Conditioning Moa	19:30~20:30 Back&Arm Rise	19:30~20:30 Basic Mizuki		
18:00		18:00~19:00 Waist Suzuka					20:50~21:50 Strech&Conditioning Suzuka	20:50~21:50 Waist Suzuka	20:50~21:50 Back&Arm Rise	20:50~21:50 Basic Moa	20:50~21:50 Hip&Leg Moa
19:30		19:30~20:30 Basic Mizuki					20:50~21:50 Strech&Conditioning Suzuka	20:50~21:50 Waist Suzuka	20:50~21:50 Back&Arm Rise	20:50~21:50 Basic Moa	20:50~21:50 Hip&Leg Moa
21:00	20:50~21:50 Strech&Conditioning Suzuka										

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

- ・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

2019/11/17~2019/11/30

	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)	11月24日(日)	
10:00	10:00~11:00 Basic Moa	close	10:00~11:00 Strech&Conditioning Mizuki	10:00~11:00 Basic Mizuki	10:00~11:00 Back&Arm Rise	10:00~11:00 Back&Arm Rise	10:00~11:00 Hip&Leg Kanakano	10:00~11:00 Waist Suzuka	
11:30	11:30~12:30 Waist Mizuki		11:30~12:30 Basic Mizuki	11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Waist Mizuki	11:30~12:30 Hip&Leg Kanakano	11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Basic Moa	
13:00	13:00~14:00 Hip&Leg Kanakano		13:00~14:00 Waist Suzuka	13:00~14:00 Strech&Conditioning Mizuki			13:00~14:00 Back&Arm Rise	13:00~14:00 Basic Moa	13:00~14:00 Strech&Conditioning Mizuki
14:30	14:30~15:30 Strech&Conditioning Suzuka							14:30~15:30 Waist Suzuka	14:30~15:30 Hip&Leg Kanakano
17:00	17:30~18:30 Waist Suzuka							17:30~18:30 Hip&Leg Moa	17:30~18:30 Basic Mizuki
18:00			18:00~19:00 Back&Arm Rise	18:00~19:00 Hip&Leg Moa			18:00~19:00 Basic Moa		
19:30			19:30~20:30 Strech&Conditioning Suzuka	19:30~20:30 Basic Suzuka	19:30~20:30 Hip&Leg Kanakano	19:30~20:30 Waist Mizuki			
21:00			20:50~21:50 Back&Arm Rise	20:50~21:50 Strech&Conditioning Moa	20:50~21:50 Basic Suzuka	20:50~21:50 Hip&Leg Moa			

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

## 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)