



pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2019/11/15

2019/12/1~12/16

	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)	
10:00	10:00~11:00 Basic Suzuka	close	10:00~11:00 Pre Basic Mizuki	10:00~11:00 Back&Arm Rise	10:00~11:00 Hip&Leg Kanakano	10:00~11:00 Basic Suzuka	10:00~11:00 Strech&ConditioningXmas Moa	10:00~11:00 Back&Arm Mizuki	
11:30	11:30~12:30 Strech&ConditioningXmas Moa		11:30~12:30 Hip&Leg Kanakano	11:30~12:30 Basic Rise	11:30~12:30 Waist Suzuka	11:30~12:30 Strech&ConditioningXmas Moa	11:30~12:30 Basic Moa	11:30~12:30 Waist Suzuka	
13:00	13:00~14:00 Basic Suzuka		13:00~14:00 Waist Mizuki		13:00~14:00 Strech&ConditioningXmas Suzuka	13:00~14:00 Waist Suzuka	13:00~14:00 Hip&Leg Kanakano	13:00~14:00 Strech&ConditioningXmas Mizuki	
14:30	14:30~15:30 Back&Arm Mizuki				14:00~15:00 Hip&Leg Kanakano			14:30~15:30 Waist Mizuki	14:30~15:30 Hip&Leg Kanakano
17:00	17:30~18:30 Hip&Leg Kanakano							17:30~18:30 Back&Arm Rise	17:30~18:30 Basic Moa
18:00				18:00~19:00 Basic Moa	18:00~19:00 Strech&ConditioningXmas Suzuka	18:00~19:00 Hip&Leg Moa	18:00~19:00 Waist Mizuki		
19:30				19:30~20:30 Back&Arm Rise	19:30~20:30 Hip&Leg Moa	19:30~20:30 Waist Mizuki	19:30~20:30 Basic Rise		
21:00				20:50~21:50 Strech&ConditioningXmas Moa	20:50~21:50 Waist Suzuka	20:50~21:50 Basic Moa	20:50~21:50 Back&Arm Mizuki		

	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)	12月16日(月)
10:00	close	10:00~11:00 Basic Moa	10:00~11:00 Hip&Leg Kanakano	10:00~11:00 Back&Arm Rise	10:00~11:00 Waist Suzuka	10:00~11:00 Back&Arm Rise	10:00~11:00 Strech&ConditioningXmas Suzuka	close
11:30		11:30~12:30 Hip&Leg Kanakano	11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Basic Rise	11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Waist Mizuki	11:30~12:30 Back&Arm Mizuki	
13:00			13:00~14:00 Basic Rise		13:00~14:00 Strech&ConditioningXmas Suzuka	13:00~14:00 Basic Suzuka	13:00~14:00 Waist Mizuki	
14:30		14:00~15:00 Strech&ConditioningXmas Moa				14:30~15:30 Pre Basic Mizuki	14:30~15:30 Basic Rise	
17:00						17:30~18:30 Strech&ConditioningXmas Suzuka	17:30~18:30 Hip&Leg Kanakano	
18:00			18:00~19:00 Basic Rise	18:00~19:00 Hip&Leg Moa	18:00~19:00 Strech&ConditioningXmas Suzuka			
19:30			19:30~20:30 Strech&ConditioningXmas Suzuka	19:30~20:30 Waist Suzuka	19:30~20:30 Hip&Leg Moa	19:30~20:30 Back&Arm Mizuki		
21:00			20:50~21:50 Back&Arm Rise	20:50~21:50 Strech&ConditioningXmas Moa	20:50~21:50 Waist Suzuka	20:50~21:50 Hip&Leg Kanakano		

- ・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

2019/12/17~2019/12/30

	12月17日 (火)	12月18日 (水)	12月19日 (木)	12月20日 (金)	12月21日 (土)	12月22日 (日)	12月23日 (月)	12月24日 (火)
10:00	10:00~11:00 Waist Mizuki	10:00~11:00 Back&Arm Mizuki	10:00~11:00 Basic Suzuka	10:00~11:00 Strech&ConditioningXmas Mizuki	10:00~11:00 Hip&Leg Kanao	10:00~11:00 Basic Rise	close	10:00~11:00 Waist Suzuka
11:30	11:30~12:30 Basic Rise	11:30~12:30 Strech&ConditioningXmas Mizuki	11:30~12:30 Back&Arm Mizuki	11:30~12:30 Waist Suzuka	11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Waist Suzuka		11:30~12:30 Pre Basic Mizuki
13:00	13:00~14:00 Strech&ConditioningXmas Mizuki	13:00~14:00 Basic Kanao	13:00~14:00 Waist Suzuka	14:00~15:00 Basic Mizuki	13:00~14:00 Hip&Leg Kanao	13:00~14:00 Back&Arm Rise		13:00~14:00 Basic Suzuka
14:30					14:30~15:30 Basic Rise	14:30~15:30 Strech&ConditioningXmas Suzuka		
17:00					17:30~18:30 Waist Suzuka	17:30~18:30 Back&Arm Mizuki		
18:00		18:00~19:00 Back&Arm Rise	18:00~19:00 Hip&Leg Kanao	18:00~19:00 Basic Rise				18:00~19:00 Hip&Leg Kanao
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Rise	19:30~20:30 Basic Rise	19:30~20:30 Strech&ConditioningXmas Mizuki	19:30~20:30 Back&Arm Rise				19:30~20:30 Strech&ConditioningXmas Mizuki
21:00	20:50~21:50 Strech&ConditioningXmas Suzuka	20:50~21:50 Hip&Leg Kanao	20:50~21:50 Basic Kanao	20:50~21:50 Waist Suzuka				20:50~21:50 Basic Kanao

	12月25日 (水)	12月26日 (木)	12月27日 (金)	12月28日 (土)	12月29日 (日)	12月30日 (月)	12月31日 (火)
10:00	10:00~11:00 Basic Suzuka	10:00~11:00 Hip&Leg Kanao	10:00~11:00 Back&Arm Rise	10:00~11:00 Waist Suzuka	10:00~11:00 Strech&Conditioning Mizuki	close	close
11:30	11:30~12:30 Strech&ConditioningXmas Mizuki	11:30~12:30 Pre Basic Mizuki	11:30~12:30 Basic Rise	11:30~12:30 Hip&Leg Kanao	11:30~12:30 Waist Mizuki		
13:00	13:00~14:00 Waist Suzuka	14:00~15:00 Basic Kanao	13:00~14:00 Waist Suzuka	13:00~14:00 Strech&Conditioning Suzuka	13:00~14:00 Basic Rise		
14:30				14:30~15:30 Back&Arm Rise			
17:00				17:30~18:30 Basic Kanao	17:30~18:30 Back&Arm Rise		
18:00	18:00~19:00 Basic Rise	18:00~19:00 Strech&Conditioning Suzuka	18:00~19:00 Basic Kanao				
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Kanao	19:30~20:30 Back&Arm Rise	19:30~20:30 Waist Suzuka				
21:00	20:50~21:50 Back&Arm Rise	20:50~21:50 Basic Suzuka	20:50~21:50 Hip&Leg Kanao				

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)