



pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2019/12/15

2020/1/1~1/16

	1月1日 (水)	1月2日 (木)	1月3日 (金)	1月4日 (土)	1月5日 (日)	1月6日 (月)	1月7日 (火)	1月8日 (水)
10:00	close	close		10:00~11:00 Strech&Conditioning Suzuka	10:00~11:00 Basic Rise	close	10:00~11:00 Pilates Workout Rise	10:00~11:00 Strech&Conditioning Mizuki
11:30			11:30~12:30 Hip&Leg Kanako	11:30~12:30 Waist Suzuka	11:30~12:30 Basic Kanako		11:30~12:30 Back&Arm Mizuki	
13:00			13:30~14:30 Waist Suzuka	13:00~14:00 Basic Suzuka	13:00~14:00 Back&Arm Rise		13:00~14:00 Basic Rise	
14:30			15:00~16:00 Hip&Leg Kanako	14:30~15:30 Back&Arm Rise	14:30~15:30 Strech&Conditioning Suzuka			
17:00			17:30~18:30 Basic Suzuka	17:30~18:30 Waist Mizuki	17:30~18:30 Back&Arm Mizuki			
18:00							18:00~19:00 Pre Basic Mizuki	18:00~19:00 Waist Suzuka
19:30							19:30~20:30 Hip&Leg Kanako	19:30~20:30 Basic Rise
21:00							20:50~21:50 Waist Mizuki	20:50~21:50 Strech&Conditioning Suzuka

	1月9日 (木)	1月10日 (金)	1月11日 (土)	1月12日 (日)	1月13日 (月)	1月14日 (火)	1月15日 (水)	1月16日 (木)
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg Kanako	10:00~11:00 Basic Kanako	10:00~11:00 Waist Suzuka	10:00~11:00 Back&Arm Rise	close	10:00~11:00 Strech&Conditioning Mizuki	10:00~11:00 Basic Rise	10:00~11:00 Back&Arm Rise
11:30	11:30~12:30 Strech&Conditioning Suzuka	11:30~12:30 Waist Suzuka	11:30~12:30 Basic Suzuka	11:30~12:30 Strech&Conditioning Mizuki		11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Waist Mizuki	11:30~12:30 Strech&Conditioning Suzuka
13:00	14:00~15:00 Basic Kanako	13:00~14:00 Hip&Leg Kanako	13:00~14:00 Back&Arm Mizuki	13:00~14:00 Waist Suzuka		14:00~15:00 Waist Suzuka	13:00~14:00 Back&Arm Rise	13:00~14:00 Basic Rise
14:30		14:30~15:30 Pilates Workout Rise	14:30~15:30 Basic Rise	14:30~15:30 Basic Rise				
17:00			17:30~18:30 Strech&Conditioning Mizuki	17:30~18:30 Hip&Leg Kanako				
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Mizuki	18:00~19:00 Basic Rise				18:00~19:00 Hip&Leg Kanako	18:00~19:00 Basic Kanako	18:00~19:00 Hip&Leg Kanako
19:30	19:30~20:30 Strech&Conditioning Suzuka	19:30~20:30 Waist Suzuka				19:30~20:30 Strech&Conditioning Suzuka	19:30~20:30 Back&Arm Mizuki	19:30~20:30 Basic Kanako
21:00	20:50~21:50 Basic Mizuki	20:50~21:50 Back&Arm Rise				20:50~21:50 Basic Kanako	20:50~21:50 Hip&Leg Kanako	20:50~21:50 Waist Suzuka

- ・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時間前を切つての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

2020/1/17~2020/1/31

	1月17日 (金)	1月18日 (土)	1月19日 (日)	1月20日 (月)	1月21日 (火)	1月22日 (水)	1月23日 (木)	1月24日 (金)	
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg Kanao	10:00~11:00 Back&Arm Rise	10:00~11:00 Strech&Conditioning Suzuka	close	10:00~11:00 Back&Arm Rise	10:00~11:00 Waist Mizuki	10:00~11:00 Hip&Leg Kanao	10:00~11:00 Basic Rise	
11:30	11:30~12:30 Basic Kanao	11:30~12:30 Waist Suzuka	11:30~12:30 Back&Arm Mizuki		11:30~12:30 Pilates Workout Mizuki	11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Basic Rise	11:30~12:30 Basic Rise	11:30~12:30 Waist Suzuka
13:00	13:00~14:00 Waist Mizuki	13:00~14:00 Strech&Conditioning Mizuki	13:00~14:00 Basic Rise		13:00~14:00 Basic Rise			13:00~14:00 Hip&Leg Kanao	13:00~14:00 Back&Arm Rise
14:30		14:30~15:30 Basic Rise	14:30~15:30 Waist Mizuki				14:00~15:00 Strech&Conditioning Mizuki		
17:00		17:30~18:30 Back&Arm Mizuki	17:30~18:30 Basic Rise						
18:00	18:00~19:00 Waist Suzuka				18:00~19:00 Basic Kanao	18:00~19:00 Waist Suzuka	18:00~19:00 Strech&Conditioning Suzuka	18:00~19:00 Strech&Conditioning Suzuka	18:00~19:00 Back&Arm Mizuki
19:30	19:30~20:30 Pre Basic Mizuki				19:30~20:30 Waist Mizuki	19:30~20:30 Hip&Leg Kanao	19:30~20:30 Pilates Workout Rise	19:30~20:30 Pilates Workout Rise	19:30~20:30 Strech&Conditioning Suzuka
21:00	20:50~21:50 Strech&Conditioning Suzuka				20:50~21:50 Hip&Leg Kanao	20:50~21:50 Waist Suzuka	20:50~21:50 Back&Arm Suzuka	20:50~21:50 Back&Arm Suzuka	20:50~21:50 Pre Basic Mizuki

	1月25日 (土)	1月26日 (日)	1月27日 (月)	1月28日 (火)	1月29日 (水)	1月30日 (木)	1月31日 (金)
10:00	10:00~11:00 Strech&Conditioning Mizuki	10:00~11:00 Basic Suzuka	close	10:00~11:00 Basic Mizuki	10:00~11:00 Hip&Leg Kanao	10:00~11:00 Waist Mizuki	10:00~11:00 Pilates Workout Mizuki
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg Kanao	11:30~12:30 Pilates Workout Mizuki		11:30~12:30 Hip&Leg Kanao	11:30~12:30 Waist Mizuki	11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Basic Suzuka
13:00	13:00~14:00 Back&Arm Suzuka	13:00~14:00 Hip&Leg Kanao		13:00~14:00 Waist Mizuki	13:00~14:00 Basic Kanao	13:00~14:00 Strech&Conditioning Mizuki	
14:30	14:30~15:30 Waist Mizuki	14:30~15:30 Back&Arm Suzuka					14:00~15:00 Back&Arm Suzuka
17:00	17:30~18:30 Basic Suzuka	17:30~18:30 Hip&Leg Kanao					
18:00				18:00~19:00 Basic Rise	18:00~19:00 Back&Arm Rise	18:00~19:00 Basic Kanao	18:00~19:00 Hip&Leg Kanao
19:30				19:30~20:30 Hip&Leg Kanao	19:30~20:30 Pre Basic Mizuki	19:30~20:30 Waist Suzuka	19:30~20:30 Back&Arm Rise
21:00				20:50~21:50 Back&Arm Rise	20:50~21:50 Pilates Workout Rise	20:50~21:50 Hip&Leg Kanao	20:50~21:50 Basic Rise

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)