



pilates

## pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2020/1/24

2020/2/1~2/16

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

|       | 2月9日(日)                          | 2月10日(月) | 2月11日(火)                                     | 2月12日(水)                               | 2月13日(木)                                     | 2月14日(金)                                     | 2月15日(土)                         | 2月16日(日)                                     |
|-------|----------------------------------|----------|--|--|--|--|----------------------------------|--|
| 10:00 | 10:00~11:00<br>Basic<br>Kanako   | close    | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>Suzuka            | 10:00~11:00<br>Hip&Leg<br>Kanako       | 10:00~11:00<br>Pilates Workout<br>Mizuki     | 10:00~11:00<br>Basic<br>Mizuki               | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>Rise  | 10:00~11:00<br>Hip&Leg<br>Kanako             |
| 11:30 | 11:30~12:30<br>Back&Arm<br>Rise  |          | 11:30~12:30<br>Pre Basic<br>Mizuki           | 11:30~12:30<br>Basic<br>Rise           | 11:30~12:30<br>Waist<br>Suzuka               | 11:30~12:30<br>Hip&Leg<br>Kanako             | 11:30~12:30<br>Waist<br>Suzuka   | 11:30~12:30<br>Strech&Conditioning<br>Mizuki |
| 13:00 | 13:00~14:00<br>Hip&Leg<br>Kanako |          | 13:00~14:00<br>Strech&Conditioning<br>Suzuka | 14:00~15:00<br>Hip&Leg<br>Kanako       | 13:00~14:00<br>Strech&Conditioning<br>Mizuki | 13:00~14:00<br>Waist<br>Mizuki               | 13:00~14:00<br>Hip&Leg<br>Kanako | 13:00~14:00                                  |
| 14:30 | 14:30~15:30<br>Basic<br>Suzuka   |          | 14:30~15:30<br>Back&Arm<br>Rise              |  |  |  | 14:30~15:30<br>Basic<br>Rise     |  |
| 17:00 | 17:30~18:30<br>Waist<br>Suzuka   |          | 17:30~18:30<br>Hip&Leg<br>Kanako             | 18:00~19:00<br>Basic<br>Mizuki         | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>Rise              | 17:30~18:30<br>Strech&Conditioning<br>Suzuka | 17:30~18:30<br>Hip&Leg<br>Kanako | 17:30~18:30<br>Pilates Workout<br>Mizuki     |
| 18:00 |                                  |          |  | 19:30~20:30<br>Pilates Workout<br>Rise | 19:30~20:30<br>Strech&Conditioning<br>Suzuka | 19:00~20:00<br>Hip&Leg<br>Kanako             | 19:30~20:30<br>Basic<br>Suzuka   |  |
| 19:30 |                                  |          |  | 20:50~21:50<br>Waist<br>Mizuki         | 20:50~21:50<br>Basic<br>Rise                 | 20:30~21:30<br>Back&Arm<br>Suzuka            |                                  |  |
| 21:00 |                                  |          |  |  |  |  |                                  |  |

・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

2020/2/17~2020/2/31

|       | 2月17日 (月)    | 2月18日 (火)                                    | 2月19日 (水)                          | 2月20日 (木)    | 2月21日 (金)                                    | 2月22日 (土)                         | 2月23日 (日)                                    | 2月24日 (月)    |                                  |
|-------|--------------|--|------------------------------------|--------------|--|-----------------------------------|--|--------------|----------------------------------|
| 10:00 | <b>close</b> | 10:00~11:00<br>Basic<br>Suzuka               | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>Rise    | <b>close</b> | 10:00~11:00<br>Waist<br>Suzuka               | 10:00~11:00<br>Basic<br>Rise      | 10:00~11:00<br>Strech&Conditioning<br>Mizuki | <b>close</b> |                                  |
| 11:30 |              | 11:30~12:30<br>Strech&Conditioning<br>Suzuka | 11:30~12:30<br>Waist<br>Mizuki     |              | 11:30~12:30<br>Pilates Workout<br>Mizuki     | 11:30~12:30<br>Back&Arm<br>Rise   | 11:30~12:30<br>Hip&Leg<br>Kanako             |              |                                  |
| 13:00 |              | 13:00~14:00<br>Back&Arm<br>Rise              | 13:00~14:00<br>Basic<br>Rise       |              |  |                                   | 13:30~14:30<br>Strech&Conditioning<br>Suzuka |              | 13:30~14:30<br>Basic<br>Mizuki   |
| 14:30 |              |  |                                    |              |  | 14:00~15:00<br>Back&Arm<br>Suzuka |  |              |                                  |
| 17:00 |              |  | 17:30~18:30<br>Waist<br>Mizuki     |              |  |                                   | 17:30~18:30<br>Waist<br>Suzuka               |              | 17:30~18:30<br>Hip&Leg<br>Kanako |
| 18:00 |              |  | 19:00~20:00<br>Back&Arm<br>Rise    |              | 18:00~19:00<br>Basic<br>Suzuka               | 18:00~19:00<br>Basic<br>Rise      |  |              |                                  |
| 19:30 |              |  | 20:30~21:30<br>Pre Basic<br>Mizuki |              | 19:30~20:30<br>Strech&Conditioning<br>Mizuki | 19:30~20:30<br>Waist<br>Mizuki    |  |              |                                  |
| 21:00 |              |  |                                    |              | 20:50~21:50<br>Back&Arm<br>Suzuka            | 20:50~21:50<br>Back&Arm<br>Rise   |  |              |                                  |

|       | 2月25日 (火)                                    | 2月26日 (水)                                | 2月27日 (木)                                    | 2月28日 (金)                                    | 2月29日 (土)                                    |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 10:00 | 10:00~11:00<br>Hip&Leg<br>Kanako             | 10:00~11:00<br>Waist<br>Mizuki           | 10:00~11:00<br>Basic<br>Rise                 | 10:00~11:00<br>Hip&Leg<br>Kanako             | 10:00~11:00<br>Strech&Conditioning<br>Suzuka |  |  |  |
| 11:30 | 11:30~12:30<br>Waist<br>Mizuki               | 11:30~12:30<br>Basic<br>Rise             | 11:30~12:30<br>Back&Arm<br>Rise              | 11:30~12:30<br>Strech&Conditioning<br>Suzuka | 11:30~12:30<br>Back&Arm<br>Rise              |  |  |  |
| 13:00 | 13:00~14:00<br>Hip&Leg<br>Kanako             |  | 13:00~14:00<br>Hip&Leg<br>Kanako             | 13:00~14:00<br>Basic<br>Kanako               | 13:00~14:00<br>Waist<br>Suzuka               |  |  |  |
| 14:30 |  | 14:00~15:00<br>Pilates Workout<br>Mizuki |  |  | 14:30~15:30<br>Basic<br>Kanako               |  |  |  |
| 17:00 |  |  | 17:30~18:30<br>Waist<br>Mizuki               |  | 17:30~18:30<br>Pilates Workout<br>Rise       |  |  |  |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Pilates Workout<br>Rise       | 18:00~19:00<br>Hip&Leg<br>Kanako         | 19:00~20:00<br>Hip&Leg<br>Kanako             | 18:00~19:00<br>Pre Basic<br>Mizuki           |  |  |  |  |
| 19:30 | 19:30~20:30<br>Strech&Conditioning<br>Mizuki | 19:30~20:30<br>Back&Arm<br>Rise          | 20:30~21:30<br>Strech&Conditioning<br>Mizuki | 19:30~20:30<br>Waist<br>Suzuka               |  |  |  |  |
| 21:00 | 20:50~21:50<br>Basic<br>Rise                 | 20:50~21:50<br>Hip&Leg<br>Kanako         |  | 20:50~21:50<br>Back&Arm<br>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）