



pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2020/2/6

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 Back&Arm Rise	10:00~11:00 Hip&Leg Kanakano	close	10:00~11:00 Basic Mizuki	10:00~11:00 Waist Mizuki	10:00~11:00 Back&Arm Mizuki	10:00~11:00 Basic Rise	10:00~11:00 Strech&Conditioning Mizuki
11:30	11:30~12:30 Basic Rise	11:30~12:30 Pilates Workout Mizuki		11:30~12:30 Waist Mizuki	11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Basic Rise	11:30~12:30 Strech&Conditioning Mizuki	11:30~12:30 Hip&Leg Kanakano
13:00	13:00~14:00 Strech&Conditioning Mizuki	13:00~14:00 Basic Kanakano		13:00~14:00 Back&Arm Rise	13:00~14:00 Strech&Conditioning Mizuki	14:00~15:00 Pre Basic Mizuki	13:00~14:00 Pilates Workout Rise	13:00~14:00 Back&Arm Rise
14:30	14:30~15:30 Hip&Leg Kanakano	14:30~15:30 Strech&Conditioning Mizuki		17:00	18:00~19:00 Basic Rise		19:00~20:00 Back&Arm Rise	20:00~21:00 Hip&Leg Kanakano
17:00	17:30~18:30	17:30~18:30				17:30~18:30		
18:00	18:00~19:00 Waist Mizuki	18:00~19:00 Hip&Leg Kanakano		19:30~20:30 Strech&Conditioning Mizuki	20:30~21:30 Basic Kanakano	20:30~21:30 Basic Kanakano	20:50~21:50 Waist Mizuki	
19:30								
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 Basic Kanakano	close	10:00~11:00 Back&Arm Rise	10:00~11:00 Hip&Leg Kanakano	10:00~11:00 Pilates Workout Mizuki	10:00~11:00 Basic Mizuki	10:00~11:00 Back&Arm Rise	10:00~11:00 Hip&Leg Kanakano
11:30	11:30~12:30 Back&Arm Rise		11:30~12:30 Pre Basic Mizuki	11:30~12:30 Basic Rise	11:30~12:30 Waist Mizuki	11:30~12:30 Hip&Leg Kanakano	11:30~12:30 Basic Aya	11:30~12:30 Strech&Conditioning Mizuki
13:00	13:00~14:00 Hip&Leg Kanakano		13:00~14:00 Strech&Conditioning Mizuki	14:00~15:00 Hip&Leg Kanakano	13:00~14:00 Strech&Conditioning Aya	13:00~14:00 Waist Mizuki	13:00~14:00 Hip&Leg Kanakano	13:30~14:30 Basic Kanakano
14:30	14:30~15:30 Basic Rise		14:30~15:30 Basic Rise	17:00	18:00~19:00 Basic Mizuki	18:00~19:00 Back&Arm Rise	14:30~15:30 Basic Rise	17:30~18:30 Strech&Conditioning Aya
17:00	17:30~18:30		17:30~18:30				17:30~18:30 Hip&Leg Kanakano	17:30~18:30 Strech&Conditioning Aya
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Rise			19:30~20:30 Pilates Workout Rise	19:30~20:30 Strech&Conditioning Aya	19:00~20:00 Hip&Leg Kanakano		
19:30				20:50~21:50 Waist Mizuki	20:50~21:50 Basic Rise	20:30~21:30 Basic Aya		
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	close	10:00~11:00 Basic Aya	10:00~11:00 Back&Arm Rise	close	10:00~11:00 Waist Mizuki	10:00~11:00 Basic Rise	10:00~11:00 Strech&Conditioning Mizuki	close	
11:30		11:30~12:30 Strech&Conditioning Aya	11:30~12:30 Waist Mizuki		11:30~12:30 Pilates Workout Rise	11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Hip&Leg Kanakano		
13:00		13:00~14:00 Back&Arm Rise	13:00~14:00 Basic Rise				13:30~14:30 Strech&Conditioning Aya		13:30~14:30 Basic Rise
14:30						14:00~15:00 Back&Arm Aya			
17:00									
18:00		17:30~18:30 Waist Mizuki	18:00~19:00 Basic Aya		18:00~19:00 Basic Aya	18:00~19:00 Basic Aya	17:30~18:30 Back&Arm Aya		17:30~18:30 Hip&Leg Kanakano
19:30		19:00~20:00 Back&Arm Rise	19:30~20:30 Strech&Conditioning Mizuki		19:30~20:30 Strech&Conditioning Mizuki	19:30~20:30 Waist Mizuki			
21:00		20:30~21:30 Pre Basic Mizuki	20:50~21:50 Back&Arm Aya		20:50~21:50 Back&Arm Aya	20:50~21:50 Back&Arm 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 Hip&Leg Kanakano	10:00~11:00 Strech&Conditioning Mizuki	10:00~11:00 Basic Rise	10:00~11:00 Hip&Leg Kanakano	10:00~11:00 Back&Arm Rise			
11:30	11:30~12:30 Waist Mizuki	11:30~12:30 Basic Rise	11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Strech&Conditioning Mizuki	11:30~12:30 Basic Rise			
13:00	13:00~14:00 Hip&Leg Kanakano		13:00~14:00 Hip&Leg Kanakano	13:00~14:00 Basic Kanakano	13:00~14:00 Hip&Leg Kanakano			
14:30		14:00~15:00 Pilates Workout Mizuki			14:30~15:30 Basic Kanakano			
17:00								
18:00	18:00~19:00 Pilates Workout Rise	18:00~19:00 Hip&Leg Kanakano	17:30~18:30 Waist Mizuki	18:00~19:00 Pre Basic Mizuki	17:30~18:30 Pilates Workout Rise			
19:30	19:30~20:30 Strech&Conditioning Mizuki	19:30~20:30 Back&Arm Rise	19:00~20:00 Hip&Leg Kanakano	19:30~20:30 Hip&Leg Kanakano				
21:00	20:50~21:50 Basic Rise	20:50~21:50 Hip&Leg Kanakano	20:30~21:30 Strech&Conditioning Mizuki	20:50~21:50 Back&Arm 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）