



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2020/2/15

## 2020/3/1~3/16

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

	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)	3月16日(月)
10:00		10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Hip&Leg Kanako	10:00~11:00 Strech&Conditioning Mizuki	10:00~11:00 Pilates Workout Rise	10:00~11:00 Basic Rise	10:00~11:00 Back&Arm Moa	close
11:30		11:30~12:30 Strech&Conditioning Suzuka	11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Waist Suzuka	11:30~12:30 Hip&Leg Moa	11:30~12:30 Basic Kanako	
13:00		13:00~14:00 Hip&Leg Kanako	13:00~14:00 Basic Kanako	13:00~14:00 Waist Mizuki	14:00~15:00 Strech&Conditioning Suzuka	13:00~14:00 Back&Arm Suzuka	13:00~14:00 Hip&Leg Moa	
14:30						14:30~15:30 Basic Kanako	14:30~15:30 Pilates Workout Rise	
17:00								
18:00		18:00~19:00 Pre Basic Mizuki	18:00~19:00 Basic 未定	17:30~18:30 Basic Suzuka	18:00~19:00 Back&Arm Moa	17:30~18:30 Strech&Conditioning Moa	17:30~18:30 Basic Rise	
19:30		19:30~20:30 Waist Suzuka	19:30~20:30 Back&Arm Rise	19:00~20:00 Back&Arm Rise	19:30~20:30 Strech&Conditioning Mizuki			
21:00		20:50~21:50 Pilates Workout Mizuki	20:50~21:50 Basic 未定	20:30~21:30 Waist Suzuka	20:50~21:50 Basic Moa			

- ・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

2020/3/17~2020/3/31

	3月17日 (火)	3月18日 (水)	3月19日 (木)	3月20日 (金)	3月21日 (土)	3月22日 (日)	3月23日 (月)	3月24日 (火)
10:00	10:00~11:00 Advance (members only) Kanao	10:00~11:00 Basic Suzuka	10:00~11:00 Back&Arm Rise	10:00~11:00 Strech&Conditioning Suzuka	10:00~11:00 Waist Suzuka	10:00~11:00 Basic Kanao	close	10:00~11:00 Basic 未定
11:30	11:30~12:30 Waist Mizuki	11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Strech&Conditioning Mizuki	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Hip&Leg Kanao	11:30~12:30 Back&Arm Mizuki		11:30~12:30 Back&Arm Mizuki
	13:00~14:00 Hip&Leg Kanao	13:00~14:00 Strech&Conditioning Suzuka	14:00~15:00 Basic Rise	13:00~14:00 Back&Arm Suzuka	13:00~14:00 Basic 未定	13:00~14:00 Hip&Leg Kanao		13:00~14:00 Basic 未定
14:30				14:30~15:30 Hip&Leg Kanao	14:30~15:30 Strech&Conditioning Suzuka	14:30~15:30 Pre Basic Mizuki		
17:00								
18:00	18:00~19:00 Basic 未定	17:30~18:30 Back&Arm Mizuki	18:00~19:00 Basic 未定	17:30~18:30 Basic Kanao	17:30~18:30 Pilates Workout Mizuki	17:30~18:30 Waist Suzuka		18:00~19:00 Pilates Workout Rise
19:30	19:30~20:30 Strech&Conditioning Suzuka	19:30~20:30 Pilates Workout Rise	19:30~20:30 Waist Mizuki					19:30~20:30 Waist Mizuki
21:00	20:50~21:50 Back&Arm Rise	20:30~21:30 Waist Mizuki	20:50~21:50 Basic 未定					20:50~21:50 Back&Arm Rise

	3月25日 (水)	3月26日 (木)	3月27日 (金)	3月28日 (土)	3月29日 (日)	3月30日 (月)	3月31日 (火)
10:00	10:00~11:00 Waist Mizuki	10:00~11:00 Basic Rise	10:00~11:00 Pilates Workout Mizuki	10:00~11:00 Strech&Conditioning Mizuki	10:00~11:00 Hip&Leg Kanao	close	10:00~11:00 Back&Arm Rise
11:30	11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Hip&Leg Kanao	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Basic 未定		11:30~12:30 Basic 未定
13:00		13:00~14:00 Back&Arm Rise	13:00~14:00 Strech&Conditioning Mizuki	13:00~14:00 Waist Mizuki	13:00~14:00 Back&Arm Rise		14:00~15:00 Back&Arm Rise
14:30	14:00~15:00 Pre Basic Mizuki			14:30~15:30 Pilates Workout Rise	14:30~15:30 Hip&Leg Kanao		
17:00							
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Kanao	18:00~19:00 Back&Arm Rise	17:30~18:30 Hip&Leg Kanao	17:30~18:30 Basic 未定	17:30~18:30 Back&Arm Rise		18:00~19:00 Strech&Conditioning Suzuka
19:30	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Hip&Leg Kanao	19:00~20:00 Basic 未定				19:30~20:30 Pilates Workout Mizuki
21:00	20:50~21:50 Hip&Leg Kanao	20:50~21:50 Basic 未定	20:30~21:30 Advance (members only) Kanao				20:50~21:50 Waist Suzuka

### 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)