



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2020/3/15

2020/4/1~4/16

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

	4月9日 (木)	4月10日 (金)	4月11日 (土)	4月12日 (日)	4月13日 (月)	4月14日 (火)	4月15日 (水)	4月16日 (木)
10:00	10:00~11:00 Waist Suzuka	10:00~11:00 Strech&Conditioning Suzuka	10:00~11:00 Basic Rise	10:00~11:00 Pilates Workout Rise	close	10:00~11:00 Waist Suzuka	10:00~11:00 Hip&Leg Kanao	10:00~11:00 Pilates Workout Mizuki
11:30	11:30~12:30 Basic Emma	11:30~12:30 Hip&Leg Kanao	11:30~12:30 Back&Arm Mizuki	11:30~12:30 Basic Emma		11:30~12:30 Hip&Leg Kanao	11:30~12:30 Pre Basic Mizuki	11:30~12:30 Waist Suzuka
13:00		13:00~14:00 Basic Emma	13:00~14:00 Hip&Leg Kanao	13:00~14:00 Strech&Conditioning Mizuki		13:00~14:00 Back&Arm Suzuka	13:00~14:00 Basic Emma	13:00~14:00 Strech&Conditioning Suzuka
14:30	14:00~15:00 Basic Emma		14:30~15:30 Basic Suzuka	14:30~15:30 Hip&Leg Kanao				
17:00								
18:00	18:00~19:00 Strech&Conditioning Suzuka	17:30~18:30 Pre Basic Mizuki	17:30~18:30 Strech&Conditioning Suzuka	17:30~18:30 Back&Arm Suzuka		18:00~19:00 Hip&Leg Kanao	17:30~18:30 Basic Mizuki	18:00~19:00 Back&Arm Rise
19:30	19:30~20:30 Basic Rise	19:00~20:00 Hip&Leg Kanao				19:30~20:30 Pilates Workout Mizuki	19:00~20:00 Waist Suzuka	19:30~20:30 Hip&Leg Kanao
21:00	20:50~21:50 Back&Arm Rise	20:30~21:30 Strech&Conditioning Mizuki				20:50~21:50 Basic Mizuki	20:30~21:30 Back&Arm Rise	20:50~21:50 Basic Rise

- ・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

2020/4/17~2020/4/30

	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)
10:00	10:00~11:00 Strech&Conditioning Suzuka	10:00~11:00 Pre Basic Mizuki	10:00~11:00 Advance (members only) Kanakano	close	10:00~11:00 Basic Emma	10:00~11:00 Back&Arm Rise	10:00~11:00 Hip&Leg Kanakano	10:00~11:00 Basic Emma
11:30	11:30~12:30 Basic Emma	11:30~12:30 Strech&Conditioning Suzuka	11:30~12:30 Pilates Workout Rise		11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Strech&Conditioning Suzuka	11:30~12:30 Basic Emma	11:30~12:30 Waist Mizuki
	14:00~15:00 Waist Mizuki	13:00~14:00 Basic Emma	13:00~14:00 Basic Emma		13:00~14:00 Hip&Leg Kanakano	14:00~15:00 Basic Suzuka	13:00~14:00 Waist Mizuki	13:00~14:00 Back&Arm Rise
14:30		14:30~15:30 Waist Suzuka	14:30~15:30 Strech&Conditioning Suzuka					
17:00								
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Rise	17:30~18:30 Hip&Leg Kanakano	17:30~18:30 Waist Suzuka		18:00~19:00 Basic Kanakano	18:00~19:00 Pilates Workout Mizuki	17:30~18:30 Back&Arm Rise	18:00~19:00 Waist Suzuka
19:30	19:30~20:30 Pre Basic Mizuki				19:30~20:30 Strech&Conditioning Mizuki	19:30~20:30 Basic Emma	19:00~20:00 Strech&Conditioning Mizuki	19:30~20:30 Basic Rise
21:00	20:50~21:50 Back&Arm Rise				20:50~21:50 Waist Suzuka	20:50~21:50 Strech&Conditioning Mizuki	20:30~21:30 Basic Rise	20:50~21:50 Hip&Leg Suzuka

	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)		
10:00	10:00~11:00 Basic Rise	10:00~11:00 Hip&Leg Kanakano	close	10:00~11:00 Hip&Leg Suzuka	10:00~11:00 Strech&Conditioning Mizuki	10:00~11:00 Basic Rise		
11:30	11:30~12:30 Waist Suzuka	11:30~12:30 Jump To Burn Mizuki		11:30~12:30 Waist Mizuki	11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Hip&Leg Suzuka		
13:00	13:00~14:00 Back&Arm Rise	13:00~14:00 Basic Emma		13:00~14:00 Strech&Conditioning Suzuka	13:00~14:00 Basic Emma	14:00~15:00 Back&Arm Rise		
14:30	14:30~15:30 Hip&Leg Kanakano	14:30~15:30 Back&Arm Suzuka			14:30~15:30 Pilates Workout Mizuki			
17:00								
18:00	17:30~18:30 Pre Basic Mizuki	17:30~18:30 Strech&Conditioning Suzuka		18:00~19:00 Back&Arm Rise	17:30~18:30 Basic Emma	17:30~18:30 Hip&Leg Kanakano		
19:30				19:30~20:30 Basic Emma		19:00~20:00 Jump To Burn Mizuki		
21:00				20:50~21:50 Back&Arm Rise		20:30~21:30 Advance (members only) Kanakano		

**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)