



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<br>Hip&Leg<br>Kanao        | 10:00~11:00<br>Strech&Conditioning<br>Suzuka | 10:00~11:00<br>Pre Basic<br>Mizuki           | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>Rise        | 10:00~11:00<br>Waist<br>Mizuki               | close    | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>Mizuki      | 10:00~11:00<br>Basic<br>Rise                      |
| 11:30 | 11:30~12:30<br>Waist<br>Mizuki         | 11:30~12:30<br>Hip&Leg<br>Kanao              | 11:30~12:30<br>Back&Arm<br>Rise              | 11:30~12:30<br>Basic<br>Emma           | 11:30~12:30<br>Strech&Conditioning<br>Mizuki |          | 11:30~12:30<br>Basic<br>Emma           | 11:30~12:30<br>Advance<br>(members only)<br>Kanao |
| 13:00 | 13:00~14:00<br>Basic<br>Kanao          | 13:00~14:00<br>Back&Arm<br>Suzuka            | 13:00~14:00<br>Waist<br>Mizuki               | 13:00~14:00<br>Pilates Workout<br>Rise | 13:00~14:00<br>Basic<br>Emma                 |          | 13:00~14:00<br>Pilates Workout<br>Rise | 13:00~14:00<br>Back&Arm<br>Rise                   |
| 14:30 |  |  |  | 14:30~15:30<br>Waist<br>Suzuka         | 14:30~15:30<br>Hip&Leg<br>Kanao              |          |  |   |
| 17:00 |  |  |  |  |  |          |  |   |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Basic<br>Emma           | 18:00~19:00<br>Waist<br>Mizuki               | 18:00~19:00<br>Strech&Conditioning<br>Suzuka | 17:30~18:30<br>Back&Arm<br>Suzuka      | 17:30~18:30<br>Basic<br>Emma                 |          | 18:00~19:00<br>Basic<br>Kanao          | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>Suzuka                 |
| 19:30 | 19:30~20:30<br>Pilates Workout<br>Rise | 19:30~20:30<br>Basic<br>Rise                 | 19:30~20:30<br>Waist<br>Suzuka               |  |  |          | 19:30~20:30<br>Back&Arm<br>Rise        | 19:30~20:30<br>Basic<br>Emma                      |
| 21:00 | 20:50~21:50<br>Back&Arm<br>Suzuka      | 20:50~21:50<br>Strech&Conditioning<br>Mizuki | 20:50~21:50<br>Basic<br>Emma                 |  |  |          | 20:50~21:50<br>Hip&Leg<br>Kanao        | 20:50~21:50<br>Waist<br>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<br>Waist<br>Suzuka               | 10:00~11:00<br>Strech&Conditioning<br>Suzuka | 10:00~11:00<br>Basic<br>Rise                 | 10:00~11:00<br>Pilates Workout<br>Rise       | close     | 10:00~11:00<br>Waist<br>Suzuka           | 10:00~11:00<br>Hip&Leg<br>Kanao    | 10:00~11:00<br>Pilates Workout<br>Mizuki     |
| 11:30 | 11:30~12:30<br>Basic<br>Emma                 | 11:30~12:30<br>Hip&Leg<br>Kanao              | 11:30~12:30<br>Back&Arm<br>Mizuki            | 11:30~12:30<br>Basic<br>Emma                 |           | 11:30~12:30<br>Hip&Leg<br>Kanao          | 11:30~12:30<br>Pre Basic<br>Mizuki | 11:30~12:30<br>Waist<br>Suzuka               |
| 13:00 |  | 13:00~14:00<br>Basic<br>Emma                 | 13:00~14:00<br>Hip&Leg<br>Kanao              | 13:00~14:00<br>Strech&Conditioning<br>Mizuki |           | 13:00~14:00<br>Back&Arm<br>Suzuka        | 13:00~14:00<br>Basic<br>Emma       | 13:00~14:00<br>Strech&Conditioning<br>Suzuka |
| 14:30 | 14:00~15:00<br>Basic<br>Emma                 |  | 14:30~15:30<br>Basic<br>Suzuka               | 14:30~15:30<br>Hip&Leg<br>Kanao              |           |  |                                    |  |
| 17:00 |  |  |  |  |           |  |                                    |  |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Strech&Conditioning<br>Suzuka | 17:30~18:30<br>Pre Basic<br>Mizuki           | 17:30~18:30<br>Strech&Conditioning<br>Suzuka | 17:30~18:30<br>Back&Arm<br>Suzuka            |           | 18:00~19:00<br>Hip&Leg<br>Kanao          | 17:30~18:30<br>Basic<br>Mizuki     | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>Rise              |
| 19:30 | 19:30~20:30<br>Basic<br>Rise                 | 19:00~20:00<br>Hip&Leg<br>Kanao              |  |  |           | 19:30~20:30<br>Pilates Workout<br>Mizuki | 19:00~20:00<br>Waist<br>Suzuka     | 19:30~20:30<br>Hip&Leg<br>Kanao              |
| 21:00 | 20:50~21:50<br>Back&Arm<br>Rise              | 20:30~21:30<br>Strech&Conditioning<br>Mizuki |  |  |           | 20:50~21:50<br>Basic<br>Mizuki           | 20:30~21:30<br>Back&Arm<br>Rise    | 20:50~21:50<br>Basic<br>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<br>Strech&Conditioning<br>Suzuka | 10:00~11:00<br>Pre Basic<br>Mizuki           | 10:00~11:00<br>Advance<br>(members only)<br>Kanakano | close    | 10:00~11:00<br>Basic<br>Emma       | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>Rise              | 10:00~11:00<br>Hip&Leg<br>Kanakano           | 10:00~11:00<br>Basic<br>Emma                 |                                  |
| 11:30 | 11:30~12:30<br>Basic<br>Emma                 | 11:30~12:30<br>Strech&Conditioning<br>Suzuka | 11:30~12:30<br>Pilates Workout<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>Basic<br>Emma                 | 11:30~12:30<br>Waist<br>Mizuki               |                                  |
|       | 14:00~15:00<br>Waist<br>Mizuki               | 13:00~14:00<br>Basic<br>Emma                 | 13:00~14:00<br>Basic<br>Emma                         |          | 13:00~14:00<br>Hip&Leg<br>Kanakano |  | 14:00~15:00<br>Basic<br>Suzuka               | 13:00~14:00<br>Waist<br>Mizuki               | 13:00~14:00<br>Back&Arm<br>Rise  |
| 14:30 |  | 14:30~15:30<br>Waist<br>Suzuka               | 14:30~15:30<br>Strech&Conditioning<br>Suzuka         |          |                                    |  |  |  |                                  |
| 17:00 |  |  |  |          |                                    |  |  |  |                                  |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>Rise              | 17:30~18:30<br>Hip&Leg<br>Kanakano           | 17:30~18:30<br>Waist<br>Suzuka                       |          |                                    | 18:00~19:00<br>Basic<br>Kanakano             | 18:00~19:00<br>Pilates Workout<br>Mizuki     | 17:30~18:30<br>Back&Arm<br>Rise              | 18:00~19:00<br>Waist<br>Suzuka   |
| 19:30 | 19:30~20:30<br>Pre Basic<br>Mizuki           |  |  |          |                                    | 19:30~20:30<br>Strech&Conditioning<br>Mizuki | 19:30~20:30<br>Basic<br>Emma                 | 19:00~20:00<br>Strech&Conditioning<br>Mizuki | 19:30~20:30<br>Basic<br>Rise     |
| 21:00 | 20:50~21:50<br>Back&Arm<br>Rise              |  |  |          |                                    | 20:50~21:50<br>Waist<br>Suzuka               | 20:50~21:50<br>Strech&Conditioning<br>Mizuki | 20:30~21:30<br>Basic<br>Rise                 | 20:50~21:50<br>Hip&Leg<br>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<br>Basic<br>Rise       | 10:00~11:00<br>Hip&Leg<br>Kanakano           | close    | 10:00~11:00<br>Hip&Leg<br>Suzuka             | 10:00~11:00<br>Strech&Conditioning<br>Mizuki | 10:00~11:00<br>Basic<br>Rise     |  |  |
| 11:30 | 11:30~12:30<br>Waist<br>Suzuka     | 11:30~12:30<br>Jump To Burn<br>Mizuki        |          | 11:30~12:30<br>Waist<br>Mizuki               | 11:30~12:30<br>Back&Arm<br>Rise              | 11:30~12:30<br>Hip&Leg<br>Suzuka |  |  |
| 13:00 | 13:00~14:00<br>Back&Arm<br>Rise    | 13:00~14:00<br>Basic<br>Emma                 |          | 13:00~14:00<br>Strech&Conditioning<br>Suzuka | 13:00~14:00<br>Basic<br>Emma                 |                                  | 14:00~15:00<br>Back&Arm<br>Rise                      |  |
| 14:30 | 14:30~15:30<br>Hip&Leg<br>Kanakano | 14:30~15:30<br>Back&Arm<br>Suzuka            |          |  | 14:30~15:30<br>Pilates Workout<br>Mizuki     |                                  |  |  |
| 17:00 |                                    |  |          |  |  |                                  |  |  |
| 18:00 | 17:30~18:30<br>Pre Basic<br>Mizuki | 17:30~18:30<br>Strech&Conditioning<br>Suzuka |          |  | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>Rise              | 17:30~18:30<br>Basic<br>Emma     | 17:30~18:30<br>Hip&Leg<br>Kanakano                   |  |
| 19:30 |                                    |  |          |  | 19:30~20:30<br>Basic<br>Emma                 |                                  | 19:00~20:00<br>Jump To Burn<br>Mizuki                |  |
| 21:00 |                                    |  |          |  | 20:50~21:50<br>Back&Arm<br>Rise              |                                  | 20:30~21:30<br>Advance<br>(members only)<br>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)