



pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2020/4/17

2020/5/1~5/16

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

	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)
10:00	10:00~11:00 Jump To Burn Mizuki	10:00~11:00 Strech&Conditioning Suzuka	close	10:00~11:00 Pilates Workout Rise	10:00~11:00 Basic Emma	10:00~11:00 Hip&Leg Kanao	10:00~11:00 Back&Arm Rise	10:00~11:00 Waist Suzuka
11:30	11:30~12:30 Basic Emma	11:30~12:30 Waist Suzuka		11:30~12:30 Strech&Conditioning Suzuka	11:30~12:30 Hip&Leg Kanao	11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Basic Emma	11:30~12:30 Basic 未定
13:00	13:00~14:00 Back&Arm Mizuki	13:00~14:00 Basic Rise		13:00~14:00 Hip&Leg Kanao	13:00~14:00 Waist Suzuka	13:00~14:00 Basic 未定	13:00~14:00 Pilates Workout Rise	13:00~14:00 Hip&Leg Suzuka
14:30	14:30~15:30 Hip&Leg Kanao	14:30~15:30 Back&Arm Mizuki						14:30~15:30 Back&Arm Mizuki
17:00								
18:00	17:30~18:30 Strech&Conditioning Suzuka	17:30~18:30 Pre Basic Mizuki		18:00~19:00 Hip&Leg Kanao	18:00~19:00 Pre Basic Mizuki	18:00~19:00 Strech&Conditioning Suzuka	17:30~18:30 Basic 未定	17:30~18:30 Pilates Workout Mizuki
19:30								
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

2020/5/17~2020/5/30

	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)	
10:00	10:00~11:00 Advance (members only) Kanako	close	10:00~11:00 Back&Arm Rise	10:00~11:00 Hip&Leg Kanako	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Pilates Workout Mizuki	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Waist Mizuki	
11:30	11:30~12:30 Back&Arm Rise		11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Strech&Conditioning Suzuka	11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Basic Emma	11:30~12:30 Jump To Burn Mizuki	11:30~12:30 Hip&Leg Kanako	
	13:00~14:00 Basic 未定		13:00~14:00 Pilates Workout Rise	13:00~14:00 Back&Arm Rise	13:00~14:00 Waist Mizuki		13:00~14:00 Advance (members only) Kanako	13:00~14:00 Back&Arm Rise	
14:30	14:30~15:30 Waist Mizuki					14:00~15:00 Strech&Conditioning Mizuki	14:30~15:30 Hip&Leg Suzuka	14:30~15:30 Strech&Conditioning Mizuki	
17:00									
	17:30~18:30 Jump To Burn Mizuki			17:30~18:30 Hip&Leg Kanako	18:00~19:00 Pilates Workout Mizuki	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Back&Arm Rise	17:30~18:30 Waist Suzuka	17:30~18:30 Basic Emma
19:30									
21:00									

	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)
10:00	close	10:00~11:00 Hip&Leg Suzuka	10:00~11:00 Strech&Conditioning Suzuka	10:00~11:00 Back&Arm Rise	10:00~11:00 Basic Emma	10:00~11:00 Hip&Leg Kanako	10:00~11:00 Strech&Conditioning Suzuka
11:30		11:30~12:30 Basic Emma	11:30~12:30 Back&Arm Rise	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Hip&Leg Kanako	11:30~12:30 Waist Suzuka	11:30~12:30 Basic 未定
13:00		13:00~14:00 Strech&Conditioning Suzuka		13:00~14:00 Pilates Workout Rise	13:00~14:00 Waist Mizuki	13:00~14:00 Basic 未定	13:00~14:00 Back&Arm Rise
14:30			14:00~15:00 Basic 未定			14:30~15:30 Strech&Conditioning Mizuki	14:30~15:30 Hip&Leg Kanako
17:00							
18:00		18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Advance (members only) Kanako	17:30~18:30 Basic Emma	18:00~19:00 Pre Basic Mizuki	17:30~18:30 Jump To Burn Mizuki	17:30~18:30 Pilates Workout Rise
19:30							
21:00							

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)