



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2020/5/13

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	close	close
11:30								
13:00								
14:30								
17:00								
18:00								
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	close	close	close	close	close	close	close	10:30~11:30 Basic Kanako
11:30								
13:00								12:00~13:00 Back&Arm Rise
14:30								13:30~14:30 Hip&Leg Kanako
17:00								15:00~16:00 Strech&Conditioning Suzuka
18:00								17:30~18:30 Basic Rise
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時間前迄を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	10:30~11:30 <b>Advance</b> (members only) Kanako  12:00~13:00 Basic Suzuka  13:30~14:30 <b>Hip&amp;Leg</b> Kanako  15:00~16:00 <b>Waist</b> Suzuka	close	10:30~11:30 <b>Back&amp;Arm</b> Rise	10:30~11:30 Basic Kanako		10:30~11:30 Basic Kanako	10:30~11:30 <b>Pilates Workout</b> Rise	10:30~11:30 <b>Waist</b> Suzuka	
11:30			12:00~13:00 Basic Rise	12:00~13:00 <b>Hip&amp;Leg</b> Kanako		12:00~13:00 <b>Waist</b> Suzuka	12:00~13:00 Basic Rise	12:00~13:00 Basic Rise	12:00~13:00 <b>Hip&amp;Leg</b> Kanako
14:30			13:30~14:30 <b>Strech&amp;Conditioning</b> Suzuka	13:30~14:30 <b>Back&amp;Arm</b> Rise		13:30~14:30 Basic Kanako	13:30~14:30 <b>Hip&amp;Leg</b> Suzuka	13:30~14:30 <b>Hip&amp;Leg</b> Suzuka	13:30~14:30 <b>Strech&amp;Conditioning</b> Suzuka
17:00								15:00~16:00 <b>Back&amp;Arm</b> Rise	15:00~16:00 Basic Kanako
18:00				17:30~18:30 <b>Waist</b> Suzuka	17:30~18:30 Basic Rise	17:30~18:30 <b>Hip&amp;Leg</b> Kanako	17:30~18:30 <b>Back&amp;Arm</b> Rise	17:30~18:30 <b>Strech&amp;Conditioning</b> Suzuka	
19:30				19:00~20:00 <b>Advance</b> (members only) Kanako	19:00~20:00 <b>Pilates Workout</b> Rise	19:00~20:00 Basic Kanako	19:00~20:00 <b>Waist</b> Suzuka		
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	10:30~11:30 <b>Hip&amp;Leg</b> Suzuka	10:30~11:30 Basic Kanako		10:30~11:30 <b>Waist</b> Suzuka	10:30~11:30 <b>Hip&amp;Leg</b> Kanako	10:30~11:30 <b>Strech&amp;Conditioning</b> Suzuka
11:30		12:00~13:00 <b>Strech&amp;Conditioning</b> Suzuka	12:00~13:00 <b>Advance</b> (members only) Kanako		12:00~13:00 <b>Back&amp;Arm</b> Rise	12:00~13:00 <b>Waist</b> Suzuka	12:00~13:00 Basic Rise
13:00		13:30~14:30 Basic Rise	13:30~14:30 <b>Waist</b> Suzuka		13:30~14:30 <b>Hip&amp;Leg</b> Suzuka	13:30~14:30 Basic Kanako	13:30~14:30 <b>Back&amp;Arm</b> Rise
14:30						15:00~16:00 <b>Strech&amp;Conditioning</b> Suzuka	15:00~16:00 <b>Hip&amp;Leg</b> Suzuka
17:00							
18:00			17:30~18:30 <b>Hip&amp;Leg</b> Kanako	17:30~18:30 <b>Back&amp;Arm</b> Rise	17:30~18:30 Basic Rise	17:30~18:30 <b>Back&amp;Arm</b> Rise	17:30~18:30 <b>Waist</b> Suzuka
19:30		19:00~20:00 <b>Back&amp;Arm</b> Rise	19:00~20:00 <b>Strech&amp;Conditioning</b> Suzuka	19:00~20:00 <b>Pilates Workout</b> Rise	19:00~20:00 Basic Rise		
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)