



pilates

## pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2020/7/23

2020/7/1~7/16

	7月1日 (水)	7月2日 (木)	7月3日 (金)	7月4日 (土)	7月5日 (日)	7月6日 (月)	7月7日 (火)	7月8日 (水)
10:00						close		
10:30~11:30	Advance (members only) Kanako		10:30~11:30 Basic Emma	10:30~11:30 Waist Mizuki	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Mizuki		10:30~11:30 Hip&Leg Kanao	10:30~11:30 Back&Arm Mizuki
11:30	12:00~13:00 Hip&Leg Kanako		12:00~13:00 Jump To Burn Mizuki	12:00~13:00 Hip&Leg Kanao	12:00~13:00 Basic 未定		12:00~13:00 Advance (members only) Kanako	12:00~13:00 Basic Emma
13:00	13:30~14:30 Basic 未定		13:30~14:30 Stretch&Conditioning Mizuki	13:30~14:30 Pre Basic Mizuki	13:30~14:30 Hip&Leg Kanao		13:30~14:30 Basic Yu.	13:30~14:30 Waist Mizuki
14:30					15:00~16:00 Pilates Workout Mizuki			
17:00				17:30~18:30 Basic 未定				
18:00	18:30~19:30 Basic Emma	18:30~19:30 Basic Emma	18:30~19:30 Back&Arm Mizuki				18:30~19:30 Basic Mizuki	18:30~19:30 Hip&Leg Kanao
19:30	20:00~21:00 Waist Mizuki	20:00~21:00 Hip&Leg Kanao	20:00~21:00 Basic 未定				20:00~21:00 Jump To Burn Mizuki	20:00~21:00 Basic Yu.
21:00								

	7月9日 (木)	7月10日 (金)	7月11日 (土)	7月12日 (日)	7月13日 (月)	7月14日 (火)	7月15日 (水)	7月16日 (木)
10:00					close			
10:30~11:30		10:30~11:30 Hip&Leg Kanao	10:30~11:30 Basic Yu.	10:30~11:30 Hip&Leg Kanao		10:30~11:30 Pilates Workout Mizuki	10:30~11:30 Basic Yu.	
11:30		12:00~13:00 Basic Yu.	12:00~13:00 Jump To Burn Mizuki	12:00~13:00 Basic Yu.		12:00~13:00 Basic Emma	12:00~13:00 Hip&Leg Kanao	
13:00		13:30~14:30 Hip&Leg Kanao	13:30~14:30 Basic Emma	13:30~14:30 Advance (members only) Kanao		13:30~14:30 Waist Mizuki	13:30~14:30 Back&Arm Mizuki	
14:30				15:00~16:00 Basic Yu.				
17:00			17:30~18:30 Waist Mizuki					
18:00	18:30~19:30 Basic Yu.	18:30~19:30 Pilates Workout Mizuki				18:30~19:30 Basic Yu.	18:30~19:30 Stretch&Conditioning Mizuki	18:30~19:30 Basic Sorana
19:30	20:00~21:00 Advance (members only) Kanao	20:00~21:00 Back&Arm Mizuki				20:00~21:00 Hip&Leg Kanao	20:00~21:00 Basic Emma	20:00~21:00 Hip&Leg Kanao
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

2020/7/17~2020/7/30

	7月17日 (金)	7月18日 (土)	7月19日 (日)	7月20日 (月)	7月21日 (火)	7月22日 (水)	7月23日 (木)	7月24日 (金)
10:00								
	10:30~11:30 Basic Sorana	10:30~11:30 Back&Arm Suzuka	10:30~11:30 Hip&Leg Kanao		10:30~11:30 Hip&Leg Kanao	10:30~11:30 Basic Sorana	10:30~11:30 Strech&Conditioning Mizuki	10:30~11:30 Waist Suzuka
11:30	12:00~13:00 Strech&Conditioning Suzuka	12:00~13:00 Basic Kanao	12:00~13:00 Waist Suzuka		12:00~13:00 Basic Sorana	12:00~13:00 Pilates Workout Mizuki	12:00~13:00 Back&Arm Mizuki	12:00~13:00 Pre Basic Mizuki
	13:30~14:30 Waist Suzuka	13:30~14:30 Hip&Leg Suzuka	13:30~14:30 Back&Arm Suzuka		13:30~14:30 Jump To Burn Mizuki	13:30~14:30 Strech&Conditioning Mizuki	13:30~14:30 Basic Sorana	13:30~14:30 Hip&Leg Suzuka
14:30		15:00~16:00 Pilates Workout Mizuki	15:00~16:00 Basic Sorana				15:00~16:00 Waist Suzuka	15:00~16:00 Basic Sorana
17:00								
		17:30~18:30 Back&Arm Mizuki					17:30~18:30 Basic Sorana	17:30~18:30 Jump To Burn Mizuki
18:00	18:30~19:30 Waist Mizuki				18:30~19:30 Strech&Conditioning Suzuka	18:30~19:30 Back&Arm Suzuka		
19:30	20:00~21:00 Advance (members only) Kanao				20:00~21:00 Waist Mizuki	20:00~21:00 Hip&Leg Suzuka		
21:00								

	7月25日 (土)	7月26日 (日)	7月27日 (月)	7月28日 (火)	7月29日 (水)	7月30日 (木)	7月31日 (金)	
10:00			close					
	10:30~11:30 Basic Sorana	10:30~11:30 Advance (members only) Kanao		10:30~11:30 Strech&Conditioning Mizuki	10:30~11:30 Basic Sorana		10:30~11:30 Pilates Workout Mizuki	
11:30	12:00~13:00 Back&Arm Mizuki	12:00~13:00 Basic Sorana		12:00~13:00 Basic Sorana	12:00~13:00 Basic Sorana	12:00~13:00 Waist Suzuka	12:00~13:00 Hip&Leg Kanao	
13:00	13:30~14:30 Hip&Leg Kanao	13:30~14:30 Waist Suzuka		13:30~14:30 Back&Arm Mizuki	13:30~14:30 Back&Arm Mizuki	13:30~14:30 Basic Sorana	13:30~14:30 Pre Basic Mizuki	
14:30	15:00~16:00 Strech&Conditioning Mizuki	15:00~16:00 Basic Sorana						
17:00								
	17:30~18:30 Hip&Leg Kanao							
18:00					18:30~19:30 Waist Suzuka	18:30~19:30 Basic Kanao	18:30~19:30 Waist Suzuka	18:30~19:30 Back&Arm Suzuka
19:30					20:00~21:00 Hip&Leg Kanao	20:00~21:00 Jump To Burn Mizuki	20:00~21:00 Basic Mizuki	20:00~21:00 Strech&Conditioning Suzuka
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)