



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2020/8/16

2020/8/1~8/16

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

	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)	
10:00		close							
	10:30~11:30 Jump To Burn Mizuki			10:30~11:30 Back&Arm Mizuki	10:30~11:30 Basic Sorana		10:30~11:30 Pilates Workout Mizuki	10:30~11:30 Basic Sorana	10:30~11:30 Waist Suzuka
11:30	12:00~13:00 Basic Sorana			12:00~13:00 Pilates Workout Mizuki	12:00~13:00 Hip&Leg Kanao		12:00~13:00 Basic Sorana	12:00~13:00 Waist Suzuka	12:00~13:00 Basic Emma
13:00	13:30~14:30 Strech&Conditioning Mizuki			13:30~14:30 Basic Sorana	13:30~14:30 Advance (members only) Kanao		13:30~14:30 Back&Arm Mizuki	13:30~14:30 Basic Sorana	13:30~14:30 Hip&Leg Suzuka
14:30	15:00~16:00 Basic Sorana								15:00~16:00 Basic Yu.
17:00									
18:00				18:30~19:30 Hip&Leg Kanao	18:30~19:30 Jump To Burn Mizuki	18:30~19:30 Hip&Leg Kanao	18:30~19:30 Pre Basic Mizuki	17:30~18:30 Hip&Leg Kanao	
19:30				20:00~21:00 Basic Sorana	20:00~21:00 Waist Suzuka	20:00~21:00 Strech&Conditioning Suzuka	20:00~21:00 Advance (members only) 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

2020/8/17~2020/8/31

	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)	8月24日(月)
10:00	<b>close</b>							<b>close</b>
11:30		10:30~11:30 Basic Emma	10:30~11:30 Hip&Leg Suzuka		10:30~11:30 Basic Yu.	10:30~11:30 Jump To Burn Mizuki	10:30~11:30 Strech&Conditioning Suzuka	
		12:00~13:00 Hip&Leg Suzuka	12:00~13:00 Basic Yu.		12:00~13:00 Pilates Workout Mizuki	12:00~13:00 Basic Emma	12:00~13:00 Back&Arm Mizuki	
14:30		13:30~14:30 Waist Suzuka	13:30~14:30 Back&Arm Suzuka		13:30~14:30 Waist 未定	13:30~14:30 Strech&Conditioning Mizuki	13:30~14:30 Basic Yu.	
						15:00~16:00 Waist 未定	15:00~16:00 Pilates Workout Mizuki	
17:00						17:30~18:30 Basic Yu.		
18:00		18:30~19:30 Basic Yu.	18:30~19:30 Waist 未定	18:30~19:30 Jump To Burn Mizuki	18:30~19:30 Strech&Conditioning Suzuka			
19:30		20:00~21:00 Back&Arm Mizuki	20:00~21:00 Basic Emma	20:00~21:00 Back&Arm Suzuka	20:00~21:00 Basic Emma			
21:00								

	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)	8月31日(月)
10:00							<b>close</b>
11:30	10:30~11:30 Hip&Leg Suzuka	10:30~11:30 Basic Yu.		10:30~11:30 Jump To Burn Mizuki	10:30~11:30 Strech&Conditioning Emma	10:30~11:30 Pilates Workout Mizuki	
13:00	12:00~13:00 Basic Yu.	12:00~13:00 Hip&Leg Suzuka		12:00~13:00 Back&Arm Mizuki	12:00~13:00 Hip&Leg Suzuka	12:00~13:00 Strech&Conditioning Emma	
14:30	13:30~14:30 Back&Arm Suzuka	13:30~14:30 Waist Mizuki		13:30~14:30 Basic Emma	13:30~14:30 Waist Yu.	13:30~14:30 Hip&Leg Suzuka	
					15:00~16:00 Back&Arm Mizuki	15:00~16:00 Basic Emma	
17:00					17:30~18:30 Jump To Burn Mizuki		
18:00	18:30~19:30 Basic Emma	18:30~19:30 Jump To Burn Mizuki	18:30~19:30 Basic Yu.	18:30~19:30 Hip&Leg Suzuka			
19:30	20:00~21:00 Pilates Workout Mizuki	20:00~21:00 Basic Emma	20:00~21:00 Strech&Conditioning Suzuka	20:00~21:00 Waist Yu.			
21:00							

**STUDIO INFO**

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00-18:00

※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)