



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2020/8/15

## 2020/9/1~9/16

	9月1日 (火)	9月2日 (水)	9月3日 (木)	9月4日 (金)	9月5日 (土)	9月6日 (日)	9月7日 (月)	9月8日 (火)
10:00							close	
	10:30~11:30 Basic Yu.	10:30~11:30 Jump To Burn Mizuki		10:30~11:30 Hip&Leg Special Suzuka	10:30~11:30 Basic Emma	10:30~11:30 Waist Yu.		10:30~11:30 Strech&Conditioning Emma
11:30	12:00~13:00 Waist Suzuka	12:00~13:00 Strech&Conditioning Emma		12:00~13:00 Basic Yu.	12:00~13:00 Hip&Leg Special Suzuka	12:00~13:00 Pilates Workout Mizuki		12:00~13:00 Basic Emma
13:00	13:30~14:30 Hip&Leg Special Suzuka	13:30~14:30 Basic Emma		13:30~14:30 Waist Yu.	13:30~14:30 Strech&Conditioning Emma	13:30~14:30 Back&Arm Mizuki		13:30~14:30 Waist Yu.
14:30					15:00~16:00 Waist Mizuki	15:00~16:00 Basic Yu.		
17:00					17:30~18:30 Back&Arm Mizuki			
18:00	18:30~19:30 Advance (members only) Kanako	18:30~19:30 Waist Yu.	18:30~19:30 Basic Emma	18:30~19:30 Jump To Burn Mizuki				18:30~19:30 Hip&Leg Special Suzuka
19:30	20:00~21:00 Pilates Workout Mizuki	20:00~21:00 Hip&Leg Special Suzuka	20:00~21:00 Waist Yu.	20:00~21:00 Back&Arm Mizuki				20:00~21:00 Waist Suzuka
21:00								

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

2020/9/17~2020/9/30

	9月17日 (木)	9月18日 (金)	9月19日 (土)	9月20日 (日)	9月21日 (月)	9月22日 (火)	9月23日 (水)	9月24日 (木)	
10:00					close				
11:30		10:30~11:30 Hip&Leg Special Suzuka	10:30~11:30 Strech&Conditioning Mizuki	10:30~11:30 Hip&Leg Special Kanao		10:30~11:30 Basic Sorana	10:30~11:30 Body Balance Kanao		
		12:00~13:00 Strech&Conditioning Mizuki	12:00~13:00 Advance (members only) Kanao	12:00~13:00 Back&Arm Sorana		12:00~13:00 Waist Suzuka	12:00~13:00 Basic Sorana		
14:30		13:30~14:30 Basic Mizuki	13:30~14:30 Body Balance Kanao	13:30~14:30 Waist Suzuka		13:30~14:30 Back&Arm Sorana	13:30~14:30 Advance (members only) Kanao		
			15:00~16:00 Back&Arm Sorana	15:00~16:00 Basic Suzuka			15:00~16:00 Hip&Leg Special Suzuka		
17:00									
18:00			17:30~18:30 Basic Sorana				17:30~18:30 Body Balance Kanao		
	18:30~19:30 Basic Suzuka	18:30~19:30 Back&Arm Sorana						18:30~19:30 Pilates Workout Mizuki	18:30~19:30 Jump To Burn Mizuki
19:30	20:00~21:00 Waist Mizuki	20:00~21:00 Body Balance Kanao						20:00~21:00 Waist Suzuka	20:00~21:00 Basic Sorana
21:00									

	9月25日 (金)	9月26日 (土)	9月27日 (日)	9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)			
10:00				close					
11:30	10:30~11:30 Back&Arm Suzuka	10:30~11:30 Hip&Leg Special Kanao	10:30~11:30 Basic Mizuki		10:30~11:30 Pilates Workout Mizuki	10:30~11:30 Strech&Conditioning Suzuka			
	12:00~13:00 Jump To Burn Mizuki	12:00~13:00 Waist Suzuka	12:00~13:00 Strech&Conditioning Suzuka		12:00~13:00 Waist Suzuka	12:00~13:00 Back&Arm Mizuki			
13:00	13:30~14:30 Strech&Conditioning Suzuka	13:30~14:30 Basic Suzuka	13:30~14:30 Jump To Burn Mizuki		13:30~14:30 Basic Mizuki	13:30~14:30 Hip&Leg Special Suzuka			
14:30		15:00~16:00 Strech&Conditioning Mizuki	15:00~16:00 Hip&Leg Special Suzuka						
17:00									
18:00		17:30~18:30 Back&Arm Mizuki							
	18:30~19:30 Body Balance Kanao					18:30~19:30 Strech&Conditioning Suzuka	18:30~19:30 Basic Sorana		
19:30	20:00~21:00 Basic Sorana					20:00~21:00 Back&Arm Sorana	20:00~21:00 Jump To Burn Mizuki		
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）