



pilates

pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2020/1/24

2021/1/1～2021/1/15

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

	1月9日（土）	1月10日（日）	1月11日（月）	1月12日（火）	1月13日（水）	1月14日（木）	1月15日（金）	
10:00	close	close	close	close	10:30～11:30 Back&Arm Suzuka	10:30～11:30 Basic Mizuki		10:30～11:30 Hip&Leg Suzuka
11:30					12:00～13:00 Back&Arm Mizuki	12:00～13:00 Peach Hip Mizuki		12:00～13:00 Body Balance Yu.
13:00					13:30～14:30 Hip&Leg Suzuka	13:30～14:30 Waist Mizuki		13:30～14:30 Strech&Conditioning Suzuka
14:30					15:00～16:00 Basic Mizuki	15:00～16:00 Hip&Leg Kanako		
17:00					16:30～17:30 Advance (members only) Kanako			
18:00						18:30～19:30 Basic Yu.	18:30～19:30 Peach Hip Suzuka	18:30～19:30 Pilates Workout Mizuki
19:30						20:00～21:00 Hip&Leg Kanako	20:00～21:00 Waist Yu.	20:00～21:00 Basic Kanako
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時間前を切っての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 K仙台PARCO2店 Lesson Schedule

2021/1/16～2021/1/31

	1月16日（土）	1月17日（日）	1月18日（月）	1月19日（火）	1月20日（水）	1月21日（木）	1月22日（金）	1月23日（土）
10:00								
11:30	10:30～11:30 Hip&Leg Emma			10:30～11:30 Basic Mizuki	10:30～11:20 Peach Hip Mizuki		10:30～11:30 Back&Arm Sorana	10:30～11:30 Body Balance Kanako
14:30	12:00～13:00 Back&Arm Sorana			12:00～13:00 Body Balance Kanako	12:00～13:00 Basic Sorana		12:00～13:00 Hip&Leg Emma	12:00～13:00 Strech&Conditioning Sorana
17:00	13:30～14:30 Strech&Conditioning			13:30～14:30 Pilates Workout Mizuki	13:30～14:30 Back&Arm Sorana		13:30～14:30 Basic Sorana	13:30～14:30 Jump To Burn Kanako
18:00	15:00～16:00 Basic Kanako							15:00～16:00 Waist Mizuki
19:30	17:30～18:30 Waist Mizuki			18:30～19:30 Advance (members only) Kanako	18:30～19:30 Hip&Leg Emma	18:30～19:30 Strech&Conditioning Emma	18:30～19:30 Body Balance Kanako	16:30～17:30 Basic Sorana
21:00				20:00～21:00 Back&Arm Sorana	20:00～21:00 Pilates Workout Emma	20:00～21:00 Jump To Burn Kanako	20:00～21:00 Waist Mizuki	

	1月24日（日）	1月25日（月）	1月26日（火）	1月27日（水）	1月28日（木）	1月29日（金）	1月30日（土）	1月31日（日）
10:00								
11:30	10:30～11:30 Hip&Leg Emma		10:30～11:30 Pilates Workout Emma	10:30～11:30 Hip&Leg Emma		10:30～11:30 Jump To Burn Mizuki	10:30～11:30 Basic Mizuki	10:30～11:30 Body Balance Kanako
13:00	12:00～13:00 Basic Sorana		12:00～13:00 Waist Mizuki	12:00～13:00 Body Balance Kanako		12:00～13:00 Back&Arm Sorana	12:00～13:00 Jump To Burn Kanako	12:00～13:00 Pilates Workout Emma
14:30	13:30～14:20 Peach Hip Mizuki		13:30～14:30 Hip&Leg Emma	13:30～14:30 Strech&Conditioning Emma		13:30～14:30 Waist Mizuki	13:30～14:20 Peach Hip Mizuki	13:30～14:30 Hip&Leg Kanako
17:00	15:00～16:00 Back&Arm Sorana						15:00～16:00 Hip&Leg Emma	15:00～16:00 Basic Sorana
18:00			18:30～19:30 Basic Sorana	18:30～19:30 Back&Arm Mizuki	18:30～19:30 Jump To Burn Mizuki	18:30～19:30 Hip&Leg Kanako		
19:30			20:00～21:00 Strech&Conditioning Sorana	20:00～21:00 Basic Sorana	20:00～21:00 Back&Arm Sorana	20:00～21:00 Basic Emma		
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）