



pilates

## pilates K 仙台PARCO 2店 Lesson Schedule

更新日2021/3/4

2021/3/1~2021/3/15

	3月1日(月)	3月2日(火)	3月3日(水)	3月4日(木)	3月5日(金)	3月6日(土)	3月7日(日)	3月8日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Basic Emma	10:30~11:30 Jump to Burn Kanao		10:30~11:30 Body Balance Yu.	10:30~11:20 Peach Hip Suzuka	10:30~11:30 Hip&Leg Suzuka	close
12:00		12:00~13:00 Hip&Leg Kanao	12:00~13:00 Basic Yu.		12:00~13:00 Release&Strength Kanao	12:00~13:00 Basic Kanao	12:00~13:00 Waist Mizuki	
13:30		13:30~14:30 Pilates Workout Emma	13:30~14:30 Hip&Leg Kanao		13:30~14:30 Basic Yu.	13:30~14:30 Waist Yu.	13:30~14:30 Release&Strength Suzuka	
15:00						15:00~16:00 Strech&Conditioning Suzuka	15:00~16:00 Basic Yu.	
17:00						16:30~17:30 Back&Arm Yu.		
18:00								
18:30		18:30~19:30 Strech&Conditioning Suzuka	18:30~19:30 Waist Yu.	18:30~19:30 Basic Mizuki	18:30~19:30 Hip&Leg Kanao			
19:30		20:00~21:00 Back&Arm Yu.	20:00~21:00 Release&Strength Suzuka	20:00~20:50 Peach Hip Suzuka	20:00~21:00 Jump to Burn Mizuki			
21:00								

	3月9日(火)	3月10日(水)	3月11日(木)	3月12日(金)	3月13日(土)	3月14日(日)	3月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Advance (members only) Kanao	10:30~11:30 Basic Yu.		10:30~11:20 Peach Hip Suzuka	10:30~11:30 Pilates Workout Mizuki	10:30~11:30 Back&Arm Suzuka	close
12:00	12:00~13:00 Back&Arm Yu.	12:00~13:00 Body Balance Kanao		12:00~13:00 Basic Mizuki	12:00~13:00 Release&Strength Kanao	12:00~13:00 Body Balance Yu.	
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn Kanao	13:30~14:30 Waist Yu.		13:30~14:30 Back&Arm Suzuka	13:30~14:30 Hip&Leg Suzuka	13:30~14:30 Basic Suzuka	
15:00					15:00~16:00 Basic Mizuki	15:00~16:00 Waist Yu.	
17:00					17:30~18:30 Jump to Burn Kanao		
18:00	18:30~19:30 Basic Yu.	18:30~19:30 Hip&Leg Suzuka	18:30~19:30 Jump to Burn Kanao	18:30~19:30 Strech&Conditioning Mizuki			
19:30	20:00~21:00 Release&Strength Suzuka	20:00~20:50 Peach Hip Suzuka	20:00~21:00 Basic Mizuki	20:00~21:00 Body Balance Yu.			
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PARCO 2店 Lesson Schedule

2021/3/16～2021/3/31

	3月16日(火)	3月17日(水)	3月18日(木)	3月19日(金)	3月20日(土)	3月21日(日)	3月22日(月)	3月23日(火)
10:30	10:30～11:30 Basic Suzuka	10:30～11:30 Jump to Burn Kanako		10:30～11:30 Pilates Workout Mizuki	10:30～11:30 Release&Strength Suzuka	10:30～11:20 Peach Hip Mizuki	close	10:30～11:30 Jump to Burn Mizuki
12:00	12:00～13:00 Hip&Leg Kanako	12:00～12:50 Peach Hip Mizuki		12:00～13:00 Strech&Conditioning Suzuka	12:00～13:00 Basic Yu.	12:00～13:00 Hip&Leg Suzuka		12:00～13:00 Release&Strength Kanako
13:30	13:30～14:30 Waist Suzuka	13:30～14:30 Release&Strength Kanako		13:30～14:30 Basic Mizuki	13:30～14:30 Jump to Burn Kanako	13:30～14:30 Advance (members only) Kanako		13:30～14:30 Hip&Leg Kanako
15:00					15:00～16:00 Hip&Leg Kanako	15:00～16:00 Basic Suzuka		
17:00					16:30～17:30 Body Balance Yu.			
18:00								
	18:30～19:30 Strech&Conditioning Mizuki	18:30～19:30 Back&Arm Mizuki	18:30～19:30 Basic Yu.	18:30～19:30 Hip&Leg Kanako				18:30～19:30 Basic Suzuka
19:30	20:00～21:00 Pilates Workout Mizuki	20:00～21:00 Basic Suzuka	20:00～21:00 Advance (members only) Mizuki	20:00～21:00 Back&Arm Yu.				20:00～21:00 Waist Yu.
21:00								

	3月24日(水)	3月25日(木)	3月26日(金)	3月27日(土)	3月28日(日)	3月29日(月)	3月30日(火)	3月31日(水)
10:30	10:30～11:30 Body Balance Yu.		10:30～11:30 Hip&Leg Kanako	10:30～11:30 Release&Strength Kanako	10:30～11:30 Basic Suzuka	close	10:30～11:20 Peach Hip Mizuki	10:30～11:30 Basic Yu.
12:00	12:00～13:00 Basic Suzuka		12:00～13:00 Back&Arm Yu.	12:00～13:00 Pilates Workout Mizuki	12:00～13:00 Body Balance Yu.		12:00～13:00 Basic Yu.	12:00～13:00 Release&Strength Suzuka
13:30	13:30～14:30 Waist Yu.		13:30～14:30 Jump to Burn Kanako	13:30～14:30 Hip&Leg Suzuka	13:30～14:30 Strech&Conditioning Suzuka		13:30～14:30 Pilates Workout Mizuki	13:30～14:30 Back&Arm Yu.
15:00				15:00～16:00 Jump to Burn Mizuki	15:00～15:50 Peach Hip Mizuki			
17:00				17:30～18:30 Basic Suzuka				
18:00								
	18:30～19:30 Strech&Conditioning Suzuka	18:30～19:30 Back&Arm Yu.	18:30～19:30 Waist Yu.				18:30～19:30 Waist Yu.	18:30～19:30 Hip&Leg Suzuka
19:30	20:00～21:00 Jump to Burn Kanako	20:00～21:00 Hip&Leg Kanako	20:00～21:00 Basic Suzuka				20:00～21:00 Release&Strength Suzuka	20:00～21:00 Jump to Burn Kanako
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）