



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2021/5/8

2021/5/1~2021/5/15

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

	5月9日(日)	5月10日(月)	5月11日(火)	5月12日(水)	5月13日(木)	5月14日(金)	5月15日(土)					
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Suzuka	close	10:30~11:30 Hip&Leg 未定	10:30~11:30 Pilates Barre Mizuki		10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Mizuki	10:30~11:30 Basic 未定					
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Suzuka		12:00~13:00 Release&Strength Suzuka	12:00~13:00 Back&Arm Suzuka		12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Waist Suzuka				
13:30	13:30~14:30 Basic 未定		13:30~14:30 Basic 未定	13:30~14:30 Advance (members only) Mizuki		13:30~14:30 Advance (members only) Mizuki	13:30~14:30 Jump to Burn Mizuki	13:30~14:30 Body Balance Yu.				
15:00	15:00~16:00 Waist 未定							15:00~16:00 Stretch&Conditioning Suzuka				
												16:30~17:30 Back&Arm Yu.
17:00												
18:00												
19:30												
21:00				18:30~19:30 Jump to Burn Mizuki		18:30~19:20 Peach Hip (members only) Suzuka	18:30~19:30 Basic Mizuki	18:30~19:30 Release&Strength Suzuka				
				20:00~21:00 Back&Arm Suzuka		20:00~21:00 Basic 未定	20:00~21:00 Hip&Leg Suzuka	20:00~20:50 Peach Hip (members only) Suzuka				

- ・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

2021/5/16～2021/5/31

	5月16日(日)	5月17日(月)	5月18日(火)	5月19日(水)	5月20日(木)	5月21日(金)	5月22日(土)	5月23日(日)
10:30	10:30～11:30 Waist Yu.	close	10:30～11:30 Basic Yu.	10:30～11:30 Jump to Burn Mizuki		10:30～11:30 Body Balance Yu.	10:30～11:30 Pilates Barre Yu.	10:30～11:30 Back&Arm Rico
12:00	12:00～13:00 Release&Strength Suzuka		12:00～13:00 Jump to Burn 未定	12:00～13:00 Basic 未定		12:00～13:00 Stretch&Conditioning Mizuki	12:00～13:00 Pilates Workout (members only) Mizuki	12:00～13:00 Waist Mizuki
13:30	13:30～14:30 Pilates Barre Yu.		13:30～14:30 Body Balance Yu.	13:30～14:20 Peach Hip (members only) Mizuki		13:30～14:30 Back&Arm Yu.	13:30～14:30 Stretch&Conditioning Mizuki	13:30～14:30 Hip&Leg Rico
15:00	15:00～16:00 Hip&Leg Suzuka						15:00～16:00 Body Balance Yu.	15:00～16:00 Basic Mizuki
17:00							16:30～17:30 Basic Rico	
18:00				18:30～19:30 Waist Mizuki	18:30～19:30 Back&Arm Yu.	18:30～19:30 Jump to Burn Mizuki	18:30～19:30 Hip&Leg Rico	
19:30				20:00～21:00 Stretch&Conditioning Mizuki	20:00～21:00 Waist Yu.	20:00～21:00 Pilates Barre Yu.	20:00～21:00 Basic Mizuki	
21:00								

	5月24日(月)	5月25日(火)	5月26日(水)	5月27日(木)	5月28日(金)	5月29日(土)	5月30日(日)	5月31日(月)
10:30	close	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Mizuki	10:30～11:30 Hip&Leg Rico		10:30～11:30 Back&Arm Yu.	10:30～11:30 Basic Rico	10:30～11:30 Pilates Barre Yu.	close
12:00		12:00～13:00 Hip&Leg Rico	12:00～13:00 Waist Yu.		12:00～13:00 Basic Rico	12:00～13:00 Jump to Burn Mizuki	12:00～12:50 Peach Hip (members only) Mizuki	
13:30		13:30～14:30 Jump to Burn Mizuki	13:30～14:30 Basic Rico		13:30～14:30 Body Balance Yu.	13:30～14:30 Waist Yu.	13:30～14:30 Basic Rico	
15:00						15:00～16:00 Hip&Leg Rico	15:00～16:00 Advance (members only) Mizuki	
17:00						16:30～17:30 Pilates Barre Mizuki		
18:00			18:30～19:30 Basic Yu.	18:30～19:30 Body Balance Yu.	18:30～19:30 Pilates Barre Yu.	18:30～19:30 Pilates Workout (members only) Mizuki		
19:30			20:00～21:00 Waist Yu.	20:00～21:00 Pilates Barre Yu.	20:00～21:00 Basic Rico	20:00～21:00 Stretch&Conditioning 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）