

| pilates K 仙台店                                 |                                                 | 【 08/01 ~ 08/08 】                           |       | スケジュール                                    |                                             | 2025/07/15 更新                                |                                             |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 08/01                                         | 08/02                                           | 08/03                                       | 08/04 | 08/05                                     | 08/06                                       | 08/07                                        | 08/08                                       |
| 金                                             | 土                                               | 日                                           | 月     | 火                                         | 水                                           | 木                                            | 金                                           |
| 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>MOE.T        | 10:30 ~ 11:30<br>Waist👉<br>MOE.T                | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>hoa       | close | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm👉<br>MOE.T     | 10:30 ~ 11:30<br>Animal Stretch<br>hoa      | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg👉<br>Rino.S        | 10:30 ~ 11:30<br>Basic👉<br>Momoka.C         |
| 12:00 ~ 13:00<br>Release&Strength<br>Makico.M | 12:00 ~ 13:00<br>Basic👉<br>Rino.S               | 12:00 ~ 13:00<br>Waist👉<br>MOE.T            |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic👉<br>Momoka.C       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist👉<br>MOE.T            | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>Makico.M  | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm👉<br>MOE.T       |
| 13:30 ~ 14:30<br>Waist👉<br>MOE.T              | 13:30 ~ 14:30<br>Reset Flow<br>hoa              | 13:30 ~ 14:30<br>Animal Stretch<br>hoa      |       | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>MOE.T    | 13:30 ~ 14:30<br>Basic👉<br>Momoka.C         | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg👉<br>Rino.S        | 13:30 ~ 14:30<br>Basic👉<br>Momoka.C         |
|                                               | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm👉<br>MOE.T           | 15:00 ~ 16:00<br>Shape up waist<br>Makico.M |       | 15:00 ~ 16:00<br>Waist👉<br>MOE.T          |                                             | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Spine<br>Makico.M    |                                             |
|                                               | 16:30 ~ 17:30<br>Release&Strength<br>hoa        | 16:30 ~ 17:30<br>jump to burn<br>MOE.T      |       |                                           |                                             |                                              |                                             |
|                                               | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg👉<br>Rino.S           | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Spine<br>Makico.M   |       |                                           |                                             |                                              |                                             |
| 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg👉<br>Rino.S         | 19:30 ~ 20:30<br>Stretch & Conditioning👉<br>hoa |                                             |       | 17:30 ~ 18:30<br>Power up Control<br>Mayu | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg👉<br>Rino.S       | 17:30 ~ 18:30<br>Reset Flow<br>hoa           | 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Cardio<br>Makico.M |
| 19:00 ~ 20:00<br>Shape up waist<br>Makico.M   |                                                 |                                             |       | 19:00 ~ 20:00<br>Basic👉<br>Momoka.C       | 19:00 ~ 20:00<br>Advance<br>Makico.M        | 19:00 ~ 20:00<br>Pilates Workout<br>Makico.M | 19:00 ~ 20:00<br>Back & Arm👉<br>MOE.T       |
| 20:30 ~ 21:30<br>Basic👉<br>Rino.S             |                                                 |                                             |       | 20:30 ~ 21:30<br>Release&Strength<br>Mayu | 20:30 ~ 21:30<br>Shape up waist<br>Makico.M | 20:30 ~ 21:30<br>Animal Stretch<br>hoa       | 20:30 ~ 21:30<br>Body Balance<br>Makico.M   |

| pilates K 仙台店                            |                                                    | 【 08/09 ~ 08/16 】                       |                                                    | スケジュール                                      |                                          | 2025/07/15 更新                                 |                                              |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 08/09                                    | 08/10                                              | 08/11                                   | 08/12                                              | 08/13                                       | 08/14                                    | 08/15                                         | 08/16                                        |
| 土                                        | 日                                                  | 月                                       | 火                                                  | 水                                           | 木                                        | 金                                             | 土                                            |
| 10:30 ~ 11:30<br>Hip Punch<br>hoa        | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning👉<br>Yuna.U | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>MOE.T  | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm👉<br>Yuna.U             | 10:30 ~ 11:30<br>Basic👉<br>Momoka.C         | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg👉<br>Rino.S    | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>Makico.M | 10:30 ~ 11:30<br>Basic👉<br>Momoka.C          |
| 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg👉<br>Rino.S    | 12:00 ~ 13:00<br>Basic👉<br>Momoka.C                | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg👉<br>Rino.S   | 12:00 ~ 13:00<br>Basic👉<br>Momoka.C                | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>Makico.M   | 12:00 ~ 13:00<br>Basic👉<br>Momoka.C      | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Spine<br>hoa          | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Cardio<br>Makico.M  |
| 13:30 ~ 14:30<br>Power up Control<br>hoa | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm👉<br>Yuna.U             | 13:30 ~ 14:30<br>Waist👉<br>MOE.T        | 13:30 ~ 14:30<br>Stretch & Conditioning👉<br>Yuna.U | 13:30 ~ 14:30<br>Basic👉<br>Momoka.C         | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg👉<br>Rino.S    | 13:30 ~ 14:30<br>Reset Flow<br>Makico.M       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic👉<br>Momoka.C          |
| 15:00 ~ 16:00<br>Basic👉<br>Rino.S        | 15:00 ~ 16:00<br>Waist👉<br>MOE.T                   | 15:00 ~ 16:00<br>Power up Control<br>未定 | 15:00 ~ 16:00<br>Body Balance<br>Makico.M          |                                             | 15:00 ~ 16:00<br>Basic👉<br>Momoka.C      |                                               | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Workout<br>Makico.M |
| 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm👉<br>MOE.T    | 16:30 ~ 17:30<br>Basic👉<br>Momoka.C                | 16:30 ~ 17:30<br>Waist👉<br>MOE.T        |                                                    |                                             |                                          |                                               | 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg👉<br>Rino.S        |
| 18:00 ~ 19:00<br>Basic👉<br>Momoka.C      | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm👉<br>MOE.T              | 18:00 ~ 19:00<br>Basic👉<br>Rino.S       |                                                    |                                             |                                          |                                               | 18:00 ~ 19:00<br>Basic👉<br>Momoka.C          |
| 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>MOE.T   |                                                    |                                         | 17:30 ~ 18:30<br>Shape up waist<br>Makico.M        | 17:30 ~ 18:30<br>jump to burn<br>MOE.T      | 17:30 ~ 18:30<br>Basic👉<br>Rino.S        | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg👉<br>Rino.S         | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg👉<br>Rino.S        |
|                                          |                                                    |                                         | 19:00 ~ 20:00<br>Basic👉<br>Momoka.C                | 19:00 ~ 20:00<br>Pilates Cardio<br>Makico.M | 19:00 ~ 20:00<br>Back & Spine<br>hoa     | 19:00 ~ 20:00<br>Hip Punch<br>hoa             |                                              |
|                                          |                                                    |                                         | 20:30 ~ 21:30<br>Reset Flow<br>Makico.M            | 20:30 ~ 21:30<br>Back & Arm👉<br>MOE.T       | 20:30 ~ 21:30<br>Release&Strength<br>hoa | 20:30 ~ 21:30<br>Basic👉<br>Rino.S             |                                              |

👉：体験可能レッスン

・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時間前を切つ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 仙台店

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/15 更新

| 08/17                                          | 08/18                                          | 08/19                                  | 08/20                                        | 08/21                                           | 08/22                                  | 08/23                                           | 08/24                                  |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 日                                              | 月                                              | 火                                      | 水                                            | 木                                               | 金                                      | 土                                               | 日                                      |
| 10:30 ~ 11:30<br>Advance<br>Makico.M           | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Rino.S           | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>hoa  | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Momoka.C           | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning<br>hoa  | 10:30 ~ 11:30<br>Hip Punch<br>hoa      | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Spine<br>Makico.M       | 10:30 ~ 11:30<br>Reset Flow<br>hoa     |
| 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Momoka.C             | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>MOE.T           | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Momoka.C     | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Rino.S         | 12:00 ~ 13:00<br>Advance<br>Makico.M            | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>MOE.T        | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>MOE.T         | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Momoka.C     |
| 13:30 ~ 14:30<br>Stretch & Conditioning<br>hoa | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Rino.S               | 13:30 ~ 14:30<br>Animal Stretch<br>hoa | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Momoka.C           | 13:30 ~ 14:30<br>Power up Control<br>hoa        | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>MOE.T | 13:30 ~ 14:30<br>Release & Strength<br>Makico.M | 13:30 ~ 14:30<br>Animal Stretch<br>hoa |
| 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Momoka.C             |                                                | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Momoka.C     |                                              | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>MOE.T                 |                                        | 15:00 ~ 16:00<br>Advance<br>Makico.M            | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>Rino.S   |
| 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Cardio<br>Makico.M    |                                                |                                        |                                              |                                                 |                                        | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Momoka.C              | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Momoka.C     |
| 18:00 ~ 19:00<br>Animal Stretch<br>hoa         |                                                |                                        |                                              |                                                 |                                        | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>MOE.T          | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Rino.S   |
|                                                | 17:30 ~ 18:30<br>Stretch & Conditioning<br>hoa | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>MOE.T   | 17:30 ~ 18:30<br>Body Balance<br>Makico.M    | 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Barre<br>MOE.T         | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Momoka.C     | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Momoka.C              |                                        |
|                                                | 19:00 ~ 20:00<br>jump to burn<br>MOE.T         | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>Momoka.C     | 19:00 ~ 20:00<br>Hip & Leg<br>Rino.S         | 19:00 ~ 20:00<br>Release & Strength<br>Makico.M | 19:00 ~ 20:00<br>Pilates Barre<br>hoa  |                                                 |                                        |
|                                                | 20:30 ~ 21:30<br>Hip Punch<br>hoa              | 20:30 ~ 21:30<br>Waist<br>MOE.T        | 20:30 ~ 21:30<br>Pilates Workout<br>Makico.M | 20:30 ~ 21:30<br>Back & Arm<br>MOE.T            | 20:30 ~ 21:30<br>Basic<br>Momoka.C     |                                                 |                                        |

pilates K 仙台店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/15 更新

| 08/25 | 08/26                                       | 08/27                                     | 08/28                                   | 08/29                                    | 08/30                                           | 08/31                                       |
|-------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 月     | 火                                           | 水                                         | 木                                       | 金                                        | 土                                               | 日                                           |
| close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Momoka.C          | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>MOE.T           | 10:30 ~ 11:30<br>Reset Flow<br>hoa      | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>MOE.T     | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Workout<br>Makico.M    | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Rino.S            |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Spine<br>Makico.M   | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Momoka.C        | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>MOE.T         | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Momoka.C       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Rino.S                | 12:00 ~ 13:00<br>Reset Flow<br>hoa          |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Momoka.C          | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Barre<br>hoa     | 13:30 ~ 14:30<br>Hip Punch<br>hoa       | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>MOE.T   | 13:30 ~ 14:30<br>Body Balance<br>Makico.M       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Spine<br>Makico.M   |
|       | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Cardio<br>Makico.M |                                           | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Barre<br>MOE.T |                                          | 15:00 ~ 16:00<br>Release & Strength<br>Makico.M | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>Rino.S        |
|       |                                             |                                           |                                         |                                          | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Momoka.C              | 16:30 ~ 17:30<br>Shape up waist<br>Makico.M |
|       |                                             |                                           |                                         |                                          | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Rino.S            | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>hoa               |
|       | 17:30 ~ 18:30<br>Animal Stretch<br>hoa      | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Spine<br>Makico.M | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg<br>Rino.S    | 17:30 ~ 18:30<br>Hip Punch<br>hoa        | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Momoka.C              |                                             |
|       | 19:00 ~ 20:00<br>Body Balance<br>Makico.M   | 19:00 ~ 20:00<br>Reset Flow<br>hoa        | 19:00 ~ 20:00<br>jump to burn<br>MOE.T  | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>Momoka.C       |                                                 |                                             |
|       | 20:30 ~ 21:30<br>Pilates Barre<br>hoa       | 20:30 ~ 21:30<br>Hip & Leg<br>Rino.S      | 20:30 ~ 21:30<br>Basic<br>Rino.S        | 20:30 ~ 21:30<br>Power up Control<br>hoa |                                                 |                                             |

👉: 体験可能レッスン

・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時間前迄をお願いしております。  
・レッスン開始時刻1時間前を切つ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。