

| 09/01 | 09/02 | 09/03 | 09/04 | 09/05 | 09/06 | 09/07 | 09/08 |
|-------|---|---|--|--|--|--|---|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
| close | 10:30 ~ 11:30 Release&Strength Makico.M | 10:30 ~ 11:30 Body Balance Makico.M | 10:30 ~ 11:30 Animal Stretch hoa | 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre hoa | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoka.C | 10:30 ~ 11:30 Leg Lines Rino.S | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoka.C |
| | 12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Makico.M | 12:00 ~ 13:00 jump to burn MOE.T | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm Momoka.C | 12:00 ~ 13:00 Reset Flow hoa | 12:00 ~ 13:00 Pilates Barre hoa | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm Momoka.C | 12:00 ~ 13:00 Basic Rino.S |
| | 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Momoka.C | 13:30 ~ 14:30 Shape up waist Makico.M | 13:30 ~ 14:30 Power up Control hoa | 13:30 ~ 14:30 Wais MOE.T | 13:30 ~ 14:30 Leg Lines Rino.S | 13:30 ~ 14:30 Basic Rino.S | 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Momoka.C |
| | 15:00 ~ 16:00 Back & Spine hoa | | 15:00 ~ 16:00 Leg Lines Rino.S | | 15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning hoa | 15:00 ~ 16:00 Power up Control hoa | |
| | | | | | 16:30 ~ 17:30 jump to burn MOE.T | 16:30 ~ 17:30 Back & Arm Momoka.C | |
| | | | | | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rino.S | 18:00 ~ 19:00 Release&Strength hoa | |
| | 17:30 ~ 18:30 Pilates Barre MOE.T | 17:30 ~ 18:30 Back & Arm Momoka.C | 17:30 ~ 18:30 Basic Rino.S | 17:30 ~ 18:30 jump to burn MOE.T | 19:30 ~ 20:30 Waist MOE.T | | 17:30 ~ 18:30 Shape up waist 未定 |
| | 19:00 ~ 20:00 Hip Punch hoa | 19:00 ~ 20:00 Pilates Barre MOE.T | 19:00 ~ 20:00 Back & Arm Momoka.C | 19:00 ~ 20:00 Basic Rino.S | | | 19:00 ~ 20:00 Leg Lines Rino.S |
| | 20:30 ~ 21:30 jump to burn MOE.T | 20:30 ~ 21:30 Back & Arm Momoka.C | 20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Rino.S | 20:30 ~ 21:30 Leg Lines Rino.S | | | 20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio Makico.M |

| 09/09 | 09/10 | 09/11 | 09/12 | 09/13 | 09/14 | 09/15 | 09/16 |
|---|--|--|--|--|---|---|---|
| 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 |
| 10:30 ~ 11:30 Shape up waist Makico.M | 10:30 ~ 11:30 jump to burn MOE.T | 10:30 ~ 11:30 Leg Lines Rino.S | 10:30 ~ 11:30 Back & Spine hoa | 10:30 ~ 11:30 Hip Punch hoa | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rino.S | 10:30 ~ 11:30 Waist MOE.T | 10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Makico.M |
| 12:00 ~ 13:00 Back & Arm Momoka.C | 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rino.S | 12:00 ~ 13:00 Pilates Barre MOE.T | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm Momoka.C | 12:00 ~ 13:00 Basic Rino.S | 12:00 ~ 13:00 jump to burn MOE.T | 12:00 ~ 13:00 Leg Lines Rino.S | 12:00 ~ 13:00 Pilates Barre MOE.T |
| 13:30 ~ 14:30 Release&Strength Makico.M | 13:30 ~ 14:30 Waist MOE.T | 13:30 ~ 14:30 Basic Rino.S | 13:30 ~ 14:30 Reset Flow hoa | 13:30 ~ 14:30 Power up Control hoa | 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Momoka.C | 13:30 ~ 14:30 jump to burn MOE.T | 13:30 ~ 14:30 Back & Spine Makico.M |
| 15:00 ~ 16:00 Back & Arm Momoka.C | | 15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning hoa | | 15:00 ~ 16:00 Wais MOE.T | 15:00 ~ 16:00 Basic Rino.S | 15:00 ~ 16:00 Advance Makico.M | 15:00 ~ 16:00 jump to burn MOE.T |
| | | | | 16:30 ~ 17:30 Leg Lines Rino.S | 16:30 ~ 17:30 Back & Arm Momoka.C | 16:30 ~ 17:30 Basic Rino.S | |
| | | | | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm Momoka.C | 18:00 ~ 19:00 Pilates Barre MOE.T | 18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Makico.M | |
| 17:30 ~ 18:30 Reset Flow hoa | 17:30 ~ 18:30 Advance Makico.M | 17:30 ~ 18:30 Back & Spine Makico.M | 17:30 ~ 18:30 Back & Arm Momoka.C | 19:30 ~ 20:30 Basic MOE.T | | | 17:30 ~ 18:30 Leg Lines Rino.S |
| 19:00 ~ 20:00 Body Balance Makico.M | 19:00 ~ 20:00 Power up Control hoa | 19:00 ~ 20:00 Animal Stretch hoa | 19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Makico.M | | | | 19:00 ~ 20:00 Back & Arm Momoka.C |
| 20:30 ~ 21:30 Back & Spine hoa | 20:30 ~ 21:30 Back & Arm Momoka.C | 20:30 ~ 21:30 Shape up waist Makico.M | 20:30 ~ 21:30 Body Balance Makico.M | | | | 20:30 ~ 21:30 Basic 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週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 K 仙台店

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/08/17 更新

| 09/17 | 09/18 | 09/19 | 09/20 | 09/21 | 09/22 | 09/23 | 09/24 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 |
| 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoka.C | 10:30 ~ 11:30 Basic Rino.S | 10:30 ~ 11:30 jump to burn MOE.T | 10:30 ~ 11:30 Shape up waist Makico.M | 10:30 ~ 11:30 Reset Flow hoa | 10:30 ~ 11:30 Body Balance Makico.M | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 未定 | 10:30 ~ 11:30 Reset Flow hoa |
| 12:00 ~ 13:00 Waist MOE.T | 12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Makico.M | 12:00 ~ 13:00 Animal Stretch hoa | 12:00 ~ 13:00 Waist MOE.T | 12:00 ~ 13:00 Basic Rino.S | 12:00 ~ 13:00 jump to burn MOE.T | 12:00 ~ 13:00 Shape up waist Makico.M | 12:00 ~ 13:00 Waist MOE.T |
| 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Momoka.C | 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rino.S | 13:30 ~ 14:30 Pilates Barre MOE.T | 13:30 ~ 14:30 Release&Strength hoa | 13:30 ~ 14:30 Pilates Barre hoa | 13:30 ~ 14:30 Basic 未定 | 13:30 ~ 14:30 jump to burn MOE.T | 13:30 ~ 14:30 Hip Punch hoa |
| | 15:00 ~ 16:00 Release&Strength Makico.M | | 15:00 ~ 16:00 jump to burn MOE.T | 15:00 ~ 16:00 Back & Arm Momoka.C | | 15:00 ~ 16:00 Body Balance Makico.M | |
| | | | 16:30 ~ 17:30 Advance Makico.M | 16:30 ~ 17:30 Leg Lines Rino.S | | 16:30 ~ 17:30 Back & Arm Momoka.C | |
| | | | 18:00 ~ 19:00 Hip Punch hoa | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm Momoka.C | | 18:00 ~ 19:00 Basic MOE.T | |
| 17:30 ~ 18:30 Power up Control hoa | 17:30 ~ 18:30 Pilates Barre hoa | 17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Rino.S | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm Momoka.C | | 17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 未定 | | 17:30 ~ 18:30 Back & Spine Makico.M |
| 19:00 ~ 20:00 jump to burn MOE.T | 19:00 ~ 20:00 Back & Spine hoa | 19:00 ~ 20:00 Reset Flow hoa | | | 19:00 ~ 20:00 Shape up waist Makico.M | | 19:00 ~ 20:00 Leg Lines Rino.S |
| 20:30 ~ 21:30 Release&Strength hoa | 20:30 ~ 21:30 Back & Arm Momoka.C | 20:30 ~ 21:30 Leg Lines Rino.S | | | 20:30 ~ 21:30 Pilates Barre MOE.T | | 20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 未定 |

pilates K 仙台店

【 09/25 ~ 9/30 】 スケジュール

2025/08/17 更新

| 09/25 | 09/26 | 09/27 | 09/28 | 09/29 | 09/30 |
|--|---|--|---|--|---|
| 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 |
| 10:30 ~ 11:30 Basic Rino.S | 10:30 ~ 11:30 Release&Strength Makico.M | 10:30 ~ 11:30 jump to burn MOE.T | 10:30 ~ 11:30 Basic Rino.S | 10:30 ~ 11:30 Hip Punch hoa | 10:30 ~ 11:30 Leg Lines Rino.S |
| 12:00 ~ 13:00 Power up Control hoa | 12:00 ~ 13:00 Basic Rino.S | 12:00 ~ 13:00 Back & Spine Makico.M | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm Momoka.C | 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 未定 | 12:00 ~ 13:00 Reset Flow hoa |
| 13:30 ~ 14:30 Leg Lines Rino.S | 13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Makico.M | 13:30 ~ 14:30 Waist MOE.T | 13:30 ~ 14:30 Leg Lines Rino.S | 13:30 ~ 14:30 Animal Stretch hoa | 13:30 ~ 14:30 Basic Rino.S |
| 15:00 ~ 16:00 Waist MOE.T | | 15:00 ~ 16:00 Basic Rino.S | 15:00 ~ 16:00 Advance Makico.M | | 15:00 ~ 16:00 Hip Punch hoa |
| | | 16:30 ~ 17:30 Hip Punch hoa | 16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 未定 | | |
| | | 18:00 ~ 19:00 Leg Lines Rino.S | 18:00 ~ 19:00 Shape up waist Makico.M | | |
| 17:30 ~ 18:30 Pilates Barre MOE.T | 17:30 ~ 18:30 Waist MOE.T | 19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning hoa | | 17:30 ~ 18:30 Reset Flow Makico.M | 17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Makico.M |
| 19:00 ~ 20:00 Waist MOE.T | 19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Rino.S | | | 19:00 ~ 20:00 Back & Arm Momoka.C | 19:00 ~ 20:00 Basic hoa |
| 20:30 ~ 21:30 Reset Flow hoa | 20:30 ~ 21:30 jump to burn MOE.T | | | 20:30 ~ 21:30 Pilates Workout Makico.M | 20:30 ~ 21:30 Waist MOE.T |

👉: 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。