

pilatesK 仙台店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/13 更新	
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Back & Arm	Shape up waist	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
			Mizuki.T	Rino.S	Mizuki.T	Yuuna	Pilates Barre	Waist	
			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Hip Punch	Body Balance	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
			Haruka.I	Yuuna	Haruka.I	Yui.S	Waist	Back & Arm	
			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	Basic	Leg Lines	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
			Yui.S	Rino.S	Mizuki.T	Yui.S	Hip & Leg	Basic	
			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Back & Arm	Basic	jump to burn	15:00 ~ 16:00	
			Mizuki.T	Yui.S	Mizuki.T	Yuuna	Mizuki.T	Yui.S	
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	Waist	Pilates Cardio	Pilates Cardio	Shape up waist	
			Yui.S	Yuuna	Yui.S	Yuuna	Yuuna	Rino.S	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Reset Flow	Waist	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
			Haruka.I	Yui.S	Haruka.I	Yui.S	Body Balance	Leg Lines	
			19:30 ~ 20:30		Basic		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
			Yui.S		Yui.S		Hip & Leg	Back & Arm	
							Mizuki.T	Mizuki.T	
							20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
							Animal Stretch	Shape up waist	
							Yuuna	Rino.S	
								Rino.S	

pilatesK 仙台店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール							
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic	Reset Flow	Hip & Leg	Leg Lines	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Shape up waist	Pilates Cardio		
Yuuna	Haruka.I	Mizuki.T	Rino.S	Yuuna	Haruka.I	Rino.S	Yuuna		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg	Back & Arm	Pilates Cardio	Waist	Hip & Leg	Pilates Cardio	Basic	Waist		
Haruka.I	Mizuki.T	Yuuna	Yui.S	Mizuki.T	Yuuna	Yui.S	Yui.S		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Body Balance	Hip Punch	Back & Arm	Shape up waist	jump to burn	Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Back & Arm		
Yuuna	Haruka.I	Mizuki.T	Rino.S	Yuuna	Haruka.I	Rino.S	Yuuna		
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	Basic	15:00 ~ 16:00	Hip & Leg		
jump to burn		Release&Strength			Rino.S		Mizuki.T		
Yuuna		Riina.S							
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30								
Back & Arm	Body Balance								
Mizuki.T	Yuuna								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								
Animal Stretch	Pilates Barre								
Yuuna	Riina.S								
17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Basic	Hip & Leg		Basic	Shape up waist	Waist	Leg Lines	Hip & Leg		
Yui.S	Mizuki.T		Yui.S	Rino.S	Yui.S	Rino.S	Rino.S		
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Pilates Barre			Hip & Leg	Back & Arm	Reset Flow	Back & Arm	Body Balance		
Haruka.I			Mizuki.T	Mizuki.T	Haruka.I	Mizuki.T	Yuuna		
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Stretch & Conditioning			Waist	Leg Lines	Basic	Animal Stretch	Basic		
Haruka.I			Yui.S	Rino.S	Yui.S	Yuuna	Rino.S		

⌚: 体験可能なレッスン
 ・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。

pilatesK 仙台店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/13 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23		01/24	
土	日	月	火	水	木	金		土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre		Body Balance		Pilates Barre	Basic 🌱	Waist 🌱		Leg Lines	
Haruka.I		Yuuna		Haruka.I	Yui.S	Yui.S		Rino.S	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🌱		Reset Flow		Waist 🌱	Back & Arm 🌱	jump to burn		Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱
Mizuki.T		Haruka.I		Yui.S	Mizuki.T	Yuuna		Mizuki.T	Rino.S
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Hip & Leg 🌱	Body Balance	Basic 🌱		Shape up waist	
Yui.S		Mizuki.T		Mizuki.T	Yuuna	Yui.S		Rino.S	
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Hip Punch		Animal Stretch		Reset Flow	Waist 🌱	Pilates Barre		Basic 🌱	
Haruka.I		Yuuna		Haruka.I	Yui.S	Haruka.I		Yui.S	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30	
Waist 🌱		Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Animal Stretch			Shape up waist	
Yui.S		Mizuki.T		Yui.S	Yuuna			Rino.S	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🌱		Hip Punch		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱			Waist 🌱	
Mizuki.T		Haruka.I		Mizuki.T	Mizuki.T			Yui.S	
19:30 ~ 20:30						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🌱						Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Leg Lines	
Yui.S						Mizuki.T	Yuuna	Rino.S	
						19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
						Hip Punch	Waist 🌱	Yui.S	
						Haruka.I	Yuuna		
						20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
						Hip & Leg 🌱	jump to burn		
						Mizuki.T	Yuuna		

pilatesK 仙台店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic	Pilates Cardio	Hip Punch	Waist	Basic	Hip & Leg	Basic	
Rino.S	Yuuna	Haruka.I	Yui.S	Yui.S	Mizuki.T	Rino.S	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Animal Stretch	Back & Arm	Leg Lines	Body Balance	Hip Punch	Reset Flow	jump to burn	
Yuuna	Mizuki.T	Rino.S	Yuuna	Haruka.I	Haruka.I	Yuuna	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip Punch	Body Balance	Reset Flow	Pilates Barre	Waist	Back & Arm	Hip & Leg	
Haruka.I	Yuuna	Haruka.I	Haruka.I	Yui.S	Mizuki.T	Rino.S	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
jump to burn		Hip & Leg		Shape up waist		Reset Flow	
Yuuna		Mizuki.T		Rino.S		Haruka.I	
16:30 ~ 17:30						16:30 ~ 17:30	
Hip & Leg						Animal Stretch	
Rino.S						Yuuna	
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	
Reset Flow						Hip Punch	
Haruka.I						Haruka.I	
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	
	Power up Control	Basic	Hip & Leg	Leg Lines	Stretch & Conditioning	Shape up waist	
	Juna	Yuuna	Mizuki.T	Rino.S	Haruka.I	Rino.S	
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
	Hip & Leg	Back & Arm	jump to burn	Waist	Hip Punch		
	Mizuki.T	Mizuki.T	Yuuna	Yui.S	Haruka.I		
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
	Basic	Shape up waist	Back & Arm	Basic	Waist		
	Yui.S	Rino.S	Mizuki.T	Rino.S	Yui.S		

■ 体験可能レッスン
・ クラスの種別によって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。
・ レッスン時間前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2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。