

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/12/15 更新
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	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
	Reset Flow	Hip & Leg	Waist	Hip & Leg	Back & Arm	Hip Punch	Hip & Leg	
	Haruka.I	Rino.S	Yui.S	Momoka.C	Riina.S	Haruka.I	Momoka.C	
	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
	Waist spXmas	Hip Punch	Hip & Leg	Waist	Pilates Barre	Hip & Leg	Basic	
	Yui.S	Haruka.I	Momoka.C	Yui.S	Haruka.I	Miharu.K	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	13:30 ~ 14:30
	Pilates Barre	Reset Flow	Waist spXmas	Back & Arm	Waist spXmas	Leg Lines	Back & Arm	
	Haruka.I	Haruka.I	Yui.S	Momoka.C	Yui.S	Rino.S	Momoka.C	
	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
	Stretch & Conditioning		Leg Lines		jump to burn	Basic		
	Rino.S		Rino.S		Miharu.K	Miharu.K		
					16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
					Waist	Pilates Barre		
					Yui.S	Haruka.I		
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					Reset Flow	Stretch & Conditioning		
					Haruka.I	Rino.S		
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30
	Waist	Back & Arm	Pilates Barre	Pilates Workout	Shape up waist		Hip & Leg	
	Momoka.C	Momoka.C	Haruka.I	Miharu.K	Miharu.K		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	
	Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Waist spXmas			Waist spXmas	
	Rino.S	Rino.S	Rino.S	Yui.S			Yui.S	
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	
	Hip & Leg	Waist	Basic	Reset Flow			Leg Lines	
	Momoka.C	Momoka.C	Rino.S	Miharu.K			Rino.S	

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								12/15	12/16
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16		
火	水	木	金	土	日	月	火		
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	
jump to burn	Back & Arm	Hip & Leg	Hip Punch	Shape up waist	Basic	Stretch & Conditioning	Hip Punch		
Miharu.K	Momoka.C	Momoka.C	Haruka.I	Miharu.K	Yui.S	Rino.S	Rico		
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	
Stretch & Conditioning	Leg Lines	Waist spXmas	Basic	Waist spXmas	Back & Arm	Pilates Barre	Back & Arm		
Haruka.I	Rino.S	Yui.S	Miharu.K	Momoka.C	Momoka.C	Haruka.I	Momoka.C		
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	
Basic	Waist spXmas	Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic	Reset Flow		
Miharu.K	Momoka.C	Momoka.C	Haruka.I	Momoka.C	Rino.S	Rino.S	Rico		
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		
Hip & Leg		Pilates Workout		Reset Flow	Waist spXmas		Basic		
Momoka.C		Miharu.K		Haruka.I	Yui.S		Miharu.K		
				16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
				jump to burn	Leg Lines				
				Miharu.K	Rino.S				
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
				Pilates Barre	Hip & Leg				
				Haruka.I	Momoka.C				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Waist spXmas	Release & Strength	jump to burn	Shape up waist	Hip & Leg			Basic	Hip & Leg	
Momoka.C	MIZUKI.t	Miharu.K	Miharu.K	Momoka.C			Yui.S	Miharu.K	
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	Basic	Hip & Leg				Hip Punch	Waist spXmas	
Haruka.I	Miharu.K	Yui.S	Miharu.K				Haruka.I	Yui.S	
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	
Back & Arm	Hip Punch	Shape up waist	Waist spXmas				Waist spXmas	jump to burn	
Momoka.C	Haruka.I	Miharu.K	Yui.S				Yui.S	Miharu.K	

*休講可能レッスン
*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		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール					2025/12/15 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
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	Back & Arm	Waist spXmas	Back & Arm	Waist spXmas	Reset Flow	Basic	Shape up waist	
Yui.S	Miharu.K	Yui.S	Momoka.C	Yui.S	Miharu.K	Rino.S	Miharu.K	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Waist spXmas	jump to burn	Stretch & Conditioning	
Waist spXmas	Basic	Hip & Leg	jump to burn	Pilates Barre				
Yui.S	Rino.S	Rino.S	Miharu.K	Haruka.I	Momoka.C	Miharu.K	Haruka.I	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	Shape up waist	Leg Lines	Back & Arm	
Hip & Leg	jump to burn	Basic	Leg Lines	Basic				
Momoka.C	Miharu.K	Yui.S	Rino.S	Rino.S	Miharu.K	Rino.S	Miharu.K	
	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		
	Pilates Barre		Body Balance	Hip Punch		Pilates Barre		
	Haruka.I		mayu	Haruka.I		Miharu.K		
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
			Basic	Hip & Leg				
			Rino.S	Rino.S				
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
			Shape up waist	Basic				
			Miharu.K	Yui.S				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Advance	Hip & Leg	Hip Punch	Power up Control		Hip & Leg	Waist spXmas	Basic	
mayu	MIZUKI.t	Haruka.I	mayu		Momoka.C	Yui.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	
Back & Arm	Reset Flow	Stretch & Conditioning			Pilates Barre	Hip & Leg	Reset Flow	
Momoka.C	Haruka.I	Rino.S			Haruka.I	Momoka.C	Haruka.I	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Shape up waist	Release & Strength	Pilates Barre			Back & Arm	Basic	Hip & Leg	
Miharu.K	MIZUKI.t	Haruka.I			Momoka.C	Yui.S	Rino.S	

pilatesK 仙台店		【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール						
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31		
木	金	土	日	月	火	水		
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	Waist	Hip & Leg	Hip Punch	Hip & Leg				
Miharu.K	Momoka.C	Momoka.C	Haruka.I	Momoka.C				
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		
Waist spXmas	Basic	Power up Control	Hip & Leg	jump to burn				
Yui.S	Yui.S	Juna	Rino.S	Miharu.K				
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		
Pilates Workout	Hip & Leg	Back & Arm	Reset Flow	Waist				
Miharu.K	Momoka.C	Momoka.C	Haruka.I	Momoka.C				
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Back & Spine		Reset Flow	Waist	Basic				
mayu		Haruka.I	Yui.S	Rino.S				
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Waist	Stretch & Conditioning	Shape up waist			close	close
		Yui.S	Rino.S	Miharu.K				
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Pilates Cardio	Basic	Leg Lines				
		mayu	Yui.S	Rino.S				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30						
Shape up waist	Back & Spine	Basic						
Miharu.K	Juna							
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00							
Animal Stretch	Basic							
mayu	Yui.S							
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30							
Hip Punch	Shape up waist							
Haruka.I	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た場合は、1箇間前までお問い合わせ下さい。

レッスン開始後は原則変更不可のため、セミナー等のキャンセル料金が発生する場合があります。

※毎週外キヤンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。