

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

pilatesK 仙台店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール					
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 jump to burn Miharu.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoka.C	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Momoka.C	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Haruka.I	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Miharu.K	10:30 ~ 11:30 Basic Yui.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Rino.S	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Rico
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Haruka.I	12:00 ~ 13:00 Leg Lines Rino.S	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Yui.S	12:00 ~ 13:00 Basic Miharu.K	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Momoka.C	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Momoka.C	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Haruka.I	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Momoka.C
13:30 ~ 14:30 Basic Miharu.K	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas Momoka.C	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Momoka.C	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Haruka.I	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Momoka.C	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Rino.S	13:30 ~ 14:30 Basic Rino.S	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Rico
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Momoka.C		15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Miharu.K		15:00 ~ 16:00 Reset Flow Haruka.I	15:00 ~ 16:00 Waist spXmas Yui.S		15:00 ~ 16:00 Basic Miharu.K
				16:30 ~ 17:30 jump to burn Miharu.K	16:30 ~ 17:30 Leg Lines Rino.S		
				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Haruka.I	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Momoka.C		
17:30 ~ 18:30 Waist spXmas Momoka.C	17:30 ~ 18:30 Release & Strength MIZUKI.t	17:30 ~ 18:30 jump to burn Miharu.K	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Miharu.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Momoka.C		17:30 ~ 18:30 Basic Yui.S	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Miharu.K
19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Haruka.I	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Miharu.K	19:00 ~ 20:00 Basic Yui.S	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Miharu.K			19:00 ~ 20:00 Hip Punch Haruka.I	19:00 ~ 20:00 Waist spXmas Yui.S
20:30 ~ 21:30 Back & Arm Momoka.C	20:30 ~ 21:30 Hip Punch Haruka.I	20:30 ~ 21:30 Shape up waist Miharu.K	20:30 ~ 21:30 Waist spXmas Yui.S			20:30 ~ 21:30 Waist spXmas Yui.S	20:30 ~ 21:30 jump to burn Miharu.K

・休館可能レッスン
・クラスの個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時間前まで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。

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	
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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Waist spXmas	Basic	Hip&Leg	jump to burn	Pilates Barre	Waist spXmas	jump to burn	Stretch & Conditioning	
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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip&Leg	jump to burn	Basic	Leg Lines	Basic	Shape up waist	Leg Lines	Back&Arm	
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			
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			
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			
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			
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			
		Waist	Stretch & Conditioning	Shape up waist			
		Yui.S	Rino.S	Miharu.K			
		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
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、1週間前迄にお願いたします。
※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。