

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

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Hip Punch hoa	10:30 ~ 11:30 Basic Rino.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuna.U	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg hoa	10:30 ~ 11:30 jump to burn MOE.T	10:30 ~ 11:30 Release & Strength Makico.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MOE.T	10:30 ~ 11:30 Waist MOE.T
12:00 ~ 13:00 Back & Arm MOE.T	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Makico.M	12:00 ~ 13:00 Basic Rino.S	12:00 ~ 13:00 jump to burn MOE.T	12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch hoa	12:00 ~ 13:00 Basic Rino.S	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Makico.M
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg hoa	13:30 ~ 14:30 Basic Rino.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuna.U	13:30 ~ 14:30 Basic 未定	13:30 ~ 14:30 Hip Punch hoa	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Makico.M	13:30 ~ 14:30 jump to burn MOE.T	13:30 ~ 14:30 Back & Arm MOE.T
	15:00 ~ 16:00 Waist Makico.M		15:00 ~ 16:00 Power up Control hoa	15:00 ~ 16:00 Basic 未定		15:00 ~ 16:00 Basic Rino.S	
			16:30 ~ 17:30 Basic 未定	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning hoa			
			18:00 ~ 19:00 Waist MOE.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm MOE.T			
17:30 ~ 18:30 Basic Rino.S	17:30 ~ 18:30 Hip Punch hoa	17:30 ~ 18:30 jump to burn MOE.T	19:30 ~ 20:30 Basic MOE.T		17:30 ~ 18:30 Waist MOE.T	17:30 ~ 18:30 Basic 未定	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre hoa
19:00 ~ 20:00 Body Balance Makico.M	19:00 ~ 20:00 Release & Strength Makico.M	19:00 ~ 20:00 Basic Rino.S			19:00 ~ 20:00 Power up Control hoa	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio Makico.M	19:00 ~ 20:00 Shape up waist Makico.M
20:30 ~ 21:30 Advance Makico.M	20:30 ~ 21:30 Reset Flow hoa	20:30 ~ 21:30 Waist MOE.T			20:30 ~ 21:30 Back & Arm MOE.T	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Makico.M	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/07/02 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Makico.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance Makico.M	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Mayu	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Makico.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rino.S	10:30 ~ 11:30 Basic 未定
12:00 ~ 13:00 Basic Rino.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Makico.M	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Makico.M	12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuna.U	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rino.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm MOE.T	12:00 ~ 13:00 Waist hoa
13:30 ~ 14:30 Waist Makico.M	13:30 ~ 14:30 Basic 未定	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre hoa	13:30 ~ 14:30 jump to burn MOE.T	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Yuna.U	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Makico.M	13:30 ~ 14:30 Waist MOE.T	13:30 ~ 14:30 Basic 未定
15:00 ~ 16:00 Basic Rino.S		15:00 ~ 16:00 Shape up waist Makico.M	15:00 ~ 16:00 Advance Mayu	15:00 ~ 16:00 Waist MOE.T	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Rino.S		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre hoa
		16:30 ~ 17:30 Basic 未定	16:30 ~ 17:30 Basic 未定	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Rino.S			
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg hoa	18:00 ~ 19:00 Waist MOE.T	18:00 ~ 19:00 jump to burn MOE.T			
17:30 ~ 18:30 Animal Stretch hoa	17:30 ~ 18:30 Release&Strength hoa	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Makico.M		19:30 ~ 20:30 Basic Rino.S	17:30 ~ 18:30 Hip Punch hoa	17:30 ~ 18:30 Power up Control hoa	17:30 ~ 18:30 Basic 未定
19:00 ~ 20:00 Basic 未定	19:00 ~ 20:00 Hip Punch hoa				19:00 ~ 20:00 Basic Rino.S	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning hoa	19:00 ~ 20:00 Back & Arm MOE.T
20:30 ~ 21:30 Back & Spine hoa	20:30 ~ 21:30 Basic 未定				20:30 ~ 21:30 Waist hoa	20:30 ~ 21:30 Basic 未定	20:30 ~ 21:30 jump to burn MOE.T

pilates K 仙台店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/07/02 更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rino.S	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch hoa	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Makico.M	10:30 ~ 11:30 jump to burn MOE.T	10:30 ~ 11:30 Waist MOE.T	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MOE.T
12:00 ~ 13:00 Release&Strength hoa	12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rino.S	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Makico.M	12:00 ~ 13:00 Basic Rino.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rino.S	12:00 ~ 13:00 Power up Control hoa
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rino.S	13:30 ~ 14:30 Hip Punch hoa	13:30 ~ 14:30 Basic 未定	13:30 ~ 14:30 Waist MOE.T	13:30 ~ 14:30 jump to burn MOE.T	13:30 ~ 14:30 Basic Rino.S	13:30 ~ 14:30 Waist MOE.T
	15:00 ~ 16:00 jump to burn MOE.T	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Makico.M		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Rino.S		15:00 ~ 16:00 Reset Flow hoa
	16:30 ~ 17:30 Body Balance Makico.M	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Rino.S				
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm MOE.T	18:00 ~ 19:00 Basic 未定				
17:30 ~ 18:30 Back & Arm MOE.T	19:30 ~ 20:30 Advance Makico.M		17:30 ~ 18:30 Basic 未定	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Makico.M	17:30 ~ 18:30 Basic 未定	17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Makico.M
19:00 ~ 20:00 Back & Spine hoa			19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Makico.M	19:00 ~ 20:00 Basic 未定	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre hoa	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Rino.S
20:30 ~ 21:30 Waist MOE.T			20:30 ~ 21:30 Basic 未定	20:30 ~ 21:30 Body Balance Makico.M	20:30 ~ 21:30 Hip Punch hoa	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。