

pilatesK 仙台店

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール

2026/02/12 更新

02/01		02/02		02/03		02/04		02/05		02/06		02/07		02/08	
日	月		火		水		木		金		土		日		
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm		Hip & Leg			Body Balance		Hip & Leg		Back & Spine		Hip & Leg		jump to burn		
Mizuki.T		Mizuki.T			Yuuna		Mizuki.T		Rino.S		Mizuki.T		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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back & Spine		Basic			Back & Arm		Pilates Cardio		Hip & Leg		Shape up waist		Back & Arm		
Rino.S		Rino.S			Mizuki.T		Yuuna		Momoka.C		Rino.S		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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Release & Strength		Back & Arm			Animal Stretch		Back & Arm		Leg Lines		Back & Arm		Back & Spine		
Liina.S		Mizuki.T			Yuuna		Mizuki.T		Rino.S		Mizuki.T		Rino.S		
15:00 ~ 16:00					15:00 ~ 16:00		jump to burn				15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		
Waist							Yuuna				Stretch & Conditioning		Hip Punch		
Yui.S											Rino.S		Yuuna		
16:30 ~ 17:30			close		close						16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		
Leg Lines											Basic		Hip & Leg		
Rino.S											Sakura.N		Momoka.C		
18:00 ~ 19:00											18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
Basic											Back & Spine		Leg Lines		
Yui.S											Rino.S		Rino.S		
	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		19:30 ~ 20:30				
	Back & Spine				Shape up waist		Hip & Leg		jump to burn		Waist				
	Rino.S						Rino.S		Yuuna		Sakura.N				
	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00						
close	Leg Lines				Back & Arm		Pilates Workout		Hip & Leg						close
	Rino.S						Momoka.C		Haruka.I						
	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30						close
	Waist				Leg Lines		Shape up waist		Basic						
	Yui.S						Rino.S		Sakura.N		Yuuna				

pilatesK 仙台店

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール

1000

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
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
Hip&Leg	Pilates Barre	Reset Flow	Pilates Barre	Hip&Leg	Release&Strength	Shape up waist	Back&Arm
Momoka.C	Liina.S	Yu.	Yu.	Mizuki.T	Liina.S	Rino.S	Satsuki.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	12:00 ~ 13:00
Reset Flow	Back&Spine	Hip&Leg	Hip Punch	Release&Strength	Back&Arm	Hip&Leg	Body Balance
Haruka.I	Rino.S	Haruka.I	Haruka.I	Momoka.C	Liina.S	Momoka.C	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	13:30 ~ 14:30
Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Pilates Workout	Basic	Back&Arm	Shape up waist	Basic	Basic
Haruka.I	Rino.S	Yu.	Yu.	Mizuki.T	Rino.S	Rino.S	Satsuki.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
	Release&Strength		Reset Flow	Waist	Pilates Barre	Back&Spine	
	Liina.S		Haruka.I	Momoka.C	Liina.S	Rino.S	
close	close	close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close
					Hip&Leg	Waist	
					Rino.S	Momoka.C	
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
					Pilates Cardio	Back&Arm	
					Yuuna	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
Body Balance	Waist	Leg Lines	Shape up waist	Hip Punch	Back&Arm		Back&Spine
Yuuna	Momoka.C	Rino.S	Rino.S	Yuuna	Yuuna		Yu.
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	Pilates Cardio	Hip Punch	jump to burn	Release&Strength			Power up Control
Momoka.C	Yuuna	Haruka.I	Yu.	Momoka.C			Yu.
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30
jump to burn	Back&Arm	Back&Spine	Leg Lines	Pilates Cardio			Back&Arm
Yuuna	Momoka.C	Rino.S	Rino.S	Yuuna			Mizuki.T

・体験可能レッスン
・クラスの選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。

- ・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
- ・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。

・ご契約されにレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いいたします。
・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		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/02/12 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	02/24	
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	
Release&Strength	Basic	Back&Arm	Hip&Leg	Back&Arm	Pilates Cardio	Release&Strength	Back&Spine		
Momoka.C	Yuuna	Satsuki.S	Mizuki.T	Mizuki.T	Yuuna	Yu.	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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Hip&Leg	Waist	Basic	Back&Arm	Animal Stretch	Release&Strength	Back&Spine	Back&Arm		
Mizuki.T	Momoka.C	Satsuki.S	Mizuki.T	Yuuna	Momoka.C	Rino.S	Liina.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	
Back&Arm	jump to burn	Hip&Leg	Waist	Hip&Leg	Body Balance	Back&Arm	Release&Strength		
Mizuki.T	Yuuna	Mizuki.T	Momoka.C	Mizuki.T	Yuuna	Mizuki.T	Liina.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	
Waist		Back&Arm			Back&Arm	Hip&Leg	Reset Flow	Basic	
Momoka.C		Mizuki.T			Mizuki.T	Momoka.C	Yu.	Rino.S	
close	close	close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	
					jump to burn	Hip Punch	Shape up waist		
					Yuuna	Yuuna	Rino.S		
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					Release&Strength	Waist	Leg Lines		
					Kanna.A	Momoka.C	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		19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30	
Animal Stretch	Back&Arm	Hip&Leg	Release&Strength	Body Balance			Hip&Leg	Hip&Leg	
Yuuna	Mizuki.T	Mizuki.T	Momoka.C	Yuuna			Mizuki.T	Momoka.C	
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&Spine	Hip&Leg	Leg Lines	Waist				Stretch & Conditioning		
Rino.S	Mizuki.T	Rino.S	Momoka.C				Kanna.A		
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 Punch	Release&Strength	Waist	Basic				Body Balance		
Yuuna	Momoka.C	Momoka.C	mizuki.o				Kanna.A		

pilatesK 仙台店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール					
02/25	02/26	02/27	02/28				
水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Hip&Leg	Basic	Hip Punch	Hip&Leg				
Mizuki.T	mizuki.o	Yuuna	Momoka.C				
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Pilates Barre	jump to burn	Hip&Leg	Pilates Cardio				
Liina.S	Yuuna	Mizuki.T	Yuuna				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Back&Arm	Basic	Animal Stretch	Back&Arm				
Liina.S	mizuki.o	Yuuna	Momoka.C				
close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00				
	Pilates Cardio		jump to burn				
	Yuuna		Yuuna				
close	close		16:30 ~ 17:30				
			Shape up waist				
			Rino.S				
			18:00 ~ 19:00				
			Release&Strength				
			Momoka.C				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30				
Release&Strength	Back&Arm	Waist	Leg Lines				
Momoka.C	Mizuki.T	Momoka.C	Rino.S				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					
Hip Punch	Waist	Back&Arm					
Yuuna	Momoka.C	Mizuki.T					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Back&Arm	Hip&Leg	Release&Strength					
Momoka.C	Mizuki.T	Momoka.C					

: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が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。
*レッスン開始後は原則キャンセル不可となります。
※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。