

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	close	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	
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	
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	close		close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Waist					jump to burn	Stretch&Conditioning	Hip Punch	
Yui.S					Yuuna	Rino.S	Yuuna	
16:30 ~ 17:30					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		
close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	close		
	Back&Spine	Shape up waist	Hip&Leg	jump to burn	Waist			
	Rino.S	Rino.S	Mizuki.T	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				
	Rino.S	Momoka.C	Sakura.N	Haruka.I				
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
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			
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
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close
	Release&Strength		Reset Flow	Waist	Pilates Barre	Back&Spine	
	Liina.S		Haruka.I	Momoka.C	Liina.S	Rino.S	
	close		close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
					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	close	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	close		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	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

・休職可能レッスン
・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週間前までにお申し込みしております。
・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		【 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	
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	
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	
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	
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	close	15:00 ~ 16:00	close	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		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	19:30 ~ 20:30	close	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	close		close	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			
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	close	15:00 ~ 16:00
	Pilates Cardio		jump to burn
	Yuuna		Yuuna
	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	close
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週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルが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。