

pilatesK 仙台店

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール

2026/01/30 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	
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							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											16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	
Leg Lines			close		close						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		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					close
		Rino.S				Momoka.C		Sakura.N		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

10 of 10

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	Yuuna	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		Body Balance	Waist	Pilates Barre	Back&Spine	
	Liina.S		Yuuna	Momoka.C	Liina.S	Rino.S	
close		close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close
					Hip&Leg	Waist	
	close				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	Yuuna	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。

- ・アコス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						2026/01/30 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	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	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	
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	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	
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	Waist	
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	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	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	13:30 ~ 14:30				
Leg Lines	Basic	Animal Stretch	Back&Arm					
Rino.S	mizuki.o	Yuuna	Momoka.C					
15:00 ~ 16:00	Pilates Cardio			15:00 ~ 16:00				
close	Yuuna	close	close	jump to burn				
				Yuuna				
				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	Back&Spine					
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た場合は、1時間前迄にお願いしております。
レッスン開始後はキャンセル料金の半額を請求される場合があります。
※毎回外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。