


pilatesK 仙台店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/27 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	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		16:30 ~ 17:30				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	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
	Back & Spine	Shape up waist	Hip & Leg 🌿	jump to burn	Waist 🌿			
	Juna	Rino.S	Mizuki.T	Yuuna	Sakura.N			
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
	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	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
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		Body Balance	Waist 🌟	Pilates Barre	Back & Spine	
	Liina.S		Yuuna	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		Juna
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	Yuuna	Momoka.C			Juna
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時間前を切つ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						2026/01/27 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	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	
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	Yu.	Momoka.C	
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		Basic	
Momoka.C		Mizuki.T		Mizuki.T	Momoka.C		Rino.S	
close	close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	close	
				jump to burn	Hip Punch			
				Yuuna	Yuuna			
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
				Release&Strength	Waist			
				Kanna.A	Momoka.C			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Animal Stretch	Back & Arm	Hip & Leg	Release&Strength	Body Balance		Shape up waist	Waist	
Yuuna	Mizuki.T	Mizuki.T	Momoka.C	Yuuna		Rino.S	Momoka.C	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Back & Spine	Hip & Leg	Leg Lines	Waist			Leg Lines	Stretch & Conditioning	
Rino.S	Mizuki.T	Rino.S	Momoka.C			Rino.S	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			Hip & Leg	Body Balance	
Yuuna	Momoka.C	Momoka.C	mizuki.o			Mizuki.T	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
Leg Lines	Basic	Animal Stretch	Back & Arm
Rino.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	Back & Spine
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時間前を切つ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。