

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

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Shape up waist Rino.S	10:30 ~ 11:30 Waist Ayumu.T	10:30 ~ 11:30 Body Balance Yuuna	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Haruka.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoka.C	10:30 ~ 11:30 Basic Yuuna	10:30 ~ 11:30 Waist Ayumu.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn MIZUKI.I
12:00 ~ 13:00 Basic Rino.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mizuki.T	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Yuuna	12:00 ~ 13:00 jump to burn Yuuna	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Sakura.N	12:00 ~ 13:00 Waist Ayumu.T	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mizuki.T	12:00 ~ 13:00 Body Balance MIZUKI.I
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Momoka.C	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mizuki.T	13:30 ~ 14:30 Waist Ayumu.T	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Haruka.I	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Momoka.C	13:30 ~ 14:30 Power up Control Yuuna	13:30 ~ 14:30 Waist Ayumu.T	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Momoka.C
CLOSE	15:00 ~ 16:00 Waist Ayumu.T	CLOSE	15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Yuuna	CLOSE	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Momoka.C	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Yuuna	CLOSE
	CLOSE		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Momoka.C		16:30 ~ 17:30 Back & Arm Mizuki.T		
			18:00 ~ 19:00 Waist Ayumu.T		18:00 ~ 19:00 Body Balance Yuuna		
17:30 ~ 18:30 Power up Control Yuuna	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Haruka.I	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Momoka.C	17:30 ~ 18:30 Waist Momoka.C	17:30 ~ 18:30 jump to burn Sakura.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Momoka.C	17:30 ~ 18:30 Basic Yuuna	
19:00 ~ 20:00 Waist Ayumu.T	19:00 ~ 20:00 Reset Flow Haruka.I	19:00 ~ 20:00 Release&Strength Liina.S	19:00 ~ 20:00 Power up Control Yuuna	19:00 ~ 20:00 Waist Ayumu.T	CLOSE	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Momoka.C	
20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio Yuuna	20:30 ~ 21:30 Hip Punch Yuuna	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Mizuki.T	20:30 ~ 21:30 Release&Strength Momoka.C	20:30 ~ 21:30 Shape up waist Sakura.N		20:30 ~ 21:30 Animal Stretch Yuuna	

♪：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。

pilatesK 仙台店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/28 更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
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
Hip & Leg	Reset Flow	Back & Arm	Basic	Stretch & Conditioning	jump to burn	Shape up waist	Waist
Momoka.C	Haruka.I	Mizuki.T	Kokoru.y	Kanna.A	Yuuna	Sakura.N	Ayumu.T
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
Waist	Release&Strength	Animal Stretch	Hip & Leg	Hip Punch	Back & Arm	Pilates Barre	Basic
Ayumu.T	Momoka.C	Yuuna	Momoka.C	Yuuna	Momoka.C	Sakura.N	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
Release&Strength	Hip Punch	Pilates Barre	jump to burn	Hip & Leg	Body Balance	Hip & Leg	Power up Control
Momoka.C	Haruka.I	Liina.S	Kokoru.y	Momoka.C	Yuuna	Momoka.C	Yuuna
15:00 ~ 16:00	CLOSE	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	CLOSE	15:00 ~ 16:00
Basic		Hip & Leg	Back & Arm	Waist	Release&Strength		Back & Arm
Yuuna		Mizuki.T	Momoka.C	Ayumu.T	Momoka.C		Mizuki.T
CLOSE		CLOSE	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		CLOSE
	Waist		Back & Arm	Power up Control			
	Ayumu.T		Momoka.C	Yuuna			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Body Balance	Hip & Leg	Kokoru.y	Kanna.A	Momoka.C		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	CLOSE	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Release&Strength	Hip & Leg	Shape up waist	Release&Strength	Waist		Release&Strength	Hip & Leg
Momoka.C	Mizuki.T	Sakura.N	Momoka.C	Ayumu.T		Momoka.C	Mizuki.T
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	CLOSE	CLOSE		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Hip Punch	jump to burn	Release&Strength			Reset Flow	Waist	
Yuuna	Sakura.N	Liina.S			Haruka.I	Ayumu.T	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	CLOSE	CLOSE	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Waist	Body Balance	jump to burn			Hip Punch	Back & Arm	
Ayumu.T	Sakura.N	Sakura.N			Haruka.I	Mizuki.T	

pilatesK 仙台店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
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
Pilates Barre	Release&Strength	Waist	Hip & Leg	Pilates Cardio	Body Balance	Hip & Leg
Liina.S	Momoka.C	Ayumu.T	Mizuki.T	MIZUKI.t	Yuuna	Momoka.C
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 & Arm	Pilates Cardio	Back & Arm	Waist	Pilates Barre	Waist	Back & Arm
Liina.S	Yuuna	Momoka.C	Ayumu.T	Liina.S	Ayumu.T	Mizuki.T
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
Hip & Leg	Waist	Waist	Pilates Barre	Body Balance	Power up Control	Release&Strength
Momoka.C	Momoka.C	Ayumu.T	Liina.S	MIZUKI.t	Yuuna	Momoka.C
CLOSE	15:00 ~ 16:00	CLOSE	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	CLOSE	15:00 ~ 16:00
	Back & Arm		Hip & Leg	Waist		Hip & Leg
	Mizuki.T		Mizuki.T	Ayumu.T		Mizuki.T
	CLOSE		CLOSE	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30
Release&Strength		Back & Arm				
Liina.S		Liina.S				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist	jump to burn	Ayumu.T	MIZUKI.t			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	CLOSE	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Animal Stretch	Basic	Back & Arm	Back & Arm		Stretch & Conditioning	Hip Punch
Yuuna	Yuuna	Momoka.C	Liina.S		Haruka.I	Yuuna
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	CLOSE		CLOSE	19:00 ~ 20:00
Back & Arm	jump to burn	Release&Strength		Hip Punch		Pilates Barre
Mizuki.T	Yuuna	Momoka.C			Haruka.I	Liina.S
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	CLOSE	CLOSE	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Waist	Hip & Leg	Power up Control			Waist	jump to burn
Ayumu.T	Mizuki.T	Yuuna			Ayumu.T	Yuuna

👉: 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。