

pilatesK 仙台店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/14 更新	
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	CLOSE	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 🌿		Hip Punch	Back & Spine	Back & Arm 🌿	Reset Flow	Waist 🌿	Back & Spine		
Mizuki.T		Yuuna	Rino.S	Mizuki.T	Haruka.I	未定	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		
Shape up waist		Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Power up Control	Pilates Barre	Back & Spine	Release&Strength		
Rino.S		Momoka.C	未定	Yuuna	Haruka.I	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		
Back & Arm 🌿		jump to burn	Shape up waist	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		
Mizuki.T		Yuuna	Rino.S	Mizuki.T	Momoka.C	Rino.S	Momoka.C		
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	CLOSE	15:00 ~ 16:00	CLOSE	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Waist 🌿		Release&Strength		Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿	Shape up waist		
未定		Momoka.C		Mizuki.T		Mizuki.T	Rino.S		
16:30 ~ 17:30		CLOSE		CLOSE		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
Stretch & Conditioning 🌿						Waist 🌿	Pilates Barre		
Rino.S						未定	Liina.S		
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Spine						Back & Arm 🌿	Waist 🌿		
Rino.S						Mizuki.T	Momoka.C		
CLOSE		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	CLOSE		
		Shape up waist	Reset Flow	Hip Punch	Hip & Leg 🌿	Shape up waist			
		Rino.S	Haruka.I	Yuuna	Mizuki.T	Rino.S			
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	CLOSE			
		Back & Spine	Basic 🌿	Animal Stretch	Back & Arm 🌿				
		Rino.S	Rino.S	Yuuna	Mizuki.T				
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Hip & Leg 🌿	Release&Strength	Waist 🌿	jump to burn						
Mizuki.T	Momoka.C	未定	Yuuna						

pilatesK 仙台店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール													
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		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	
Shape up waist		Waist 🌿		Body Balance		Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿		Basic 🌿		Waist 🌿		jump to burn	
Rino.S		未定		Yuuna		Mizuki.T		Mizuki.T		Yuuna		未定		MIZUKI.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	
Basic 🌿		Hip & Leg 🌿		Pilates Cardio		jump to burn		Hip & Leg 🌿		Waist 🌿		Hip & Leg 🌿		Body Balance	
Rino.S		Mizuki.T		Yuuna		Yuuna		Mizuki.T		未定		Mizuki.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		13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿		Waist 🌿		Hip Punch		Release&Strength		Power up Control		Waist 🌿		Back & Arm 🌿	
Momoka.C		Mizuki.T		未定		Yuuna		Momoka.C		Yuuna		未定		Momoka.C	
CLOSE		15:00 ~ 16:00		CLOSE		15:00 ~ 16:00		CLOSE		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		CLOSE	
		Waist 🌿				Hip & Leg 🌿				Release&Strength		Pilates Cardio			
		未定				Mizuki.T				Momoka.C		Yuuna			
		CLOSE				CLOSE				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30			
					Hip & Leg 🌿				Back & Arm 🌿						
					Momoka.C				Mizuki.T						
					18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00						
							Waist 🌿		Body Balance						
							未定		Yuuna						
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	
Power up Control		Pilates Barre		Back & Arm 🌿		Waist 🌿		Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿				Basic 🌿	
Yuuna		Haruka.I		Momoka.C		Momoka.C		Momoka.C		Momoka.C				Yuuna	
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		CLOSE		CLOSE		19:00 ~ 20:00	
Waist 🌿		Reset Flow		Release&Strength		Power up Control		Basic 🌿				Hip & Leg 🌿			
未定		Haruka.I		Liina.S		Yuuna		Sakura.N				Momoka.C			
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30						20:30 ~ 21:30	
Pilates Cardio		Hip Punch		Hip & Leg 🌿		Release&Strength		Shape up waist						Animal Stretch	
Yuuna		Yuuna		Mizuki.T		Momoka.C		Sakura.N						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		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/02/14 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		未定	
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 🌱	
未定		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		未定		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					
						未定		Momoka.C		Yuuna					
						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		未定				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		未定	
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30								20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	
Waist 🌱		Body Balance		jump to burn						Hip Punch		Back & Arm 🌱			
未定		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	未定	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	未定	Liina.S	未定	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	未定	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	未定		Mizuki.T	
	CLOSE		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		CLOSE	
			Release&Strength	Back & Arm 🌱			
			Liina.S	Liina.S			
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Waist 🌱		jump to burn				
未定	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		19:00 ~ 20:00	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			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Power up Control		Waist 🌱	jump to burn		
未定	Mizuki.T	Yuuna		未定	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。