

pilatesK 仙台店 【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール 2026/04/14 更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Waist Yui.S	10:30 ~ 11:30 Basic Yui.S	10:30 ~ 11:30 Waist Yui.S	CLOSE	10:30 ~ 11:30 Waist Ayumu.T	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kanna.A	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Rino.S	10:30 ~ 11:30 Basic Ayumu.T
12:00 ~ 13:00 Hip Punch Yuuna	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Yuuna	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mina.N		12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Sakura.N	12:00 ~ 13:00 Basic Ayumu.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mina.N	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Rino.S
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Yui.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mina.N	13:30 ~ 14:30 Power up Control Yuuna		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mizuki.T	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Rino.S	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Rino.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mina.N
CLOSE	15:00 ~ 16:00 Waist Yui.S	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Yui.S		15:00 ~ 16:00 Basic Ayumu.T	15:00 ~ 16:00 Body Balance Kanna.A	15:00 ~ 16:00 Waist Ayumu.T	CLOSE
	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Yuuna	16:30 ~ 17:30 jump to burn Yuuna		16:30 ~ 17:30 Shape up waist Sakura.N	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Mizuki.T		
	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Rino.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mina.N		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mizuki.T	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Rino.S		
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mizuki.T	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Rino.S		17:30 ~ 18:30 jump to burn Sakura.N	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Mizuki.T	17:30 ~ 18:30 Basic Ayumu.T	
19:00 ~ 20:00 Reset Flow Rino.S	CLOSE	CLOSE		CLOSE	CLOSE	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Mina.N	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Yui.S
20:30 ~ 21:30 Basic Ayumu.T						20:30 ~ 21:30 Waist Yui.S	20:30 ~ 21:30 jump to burn Sakura.N

pilatesK 仙台店 【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30 jump to burn Sakura.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mina.N	10:30 ~ 11:30 Basic Ayumu.T	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Yui.S	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Rino.S	10:30 ~ 11:30 Power up Control Yuuna	CLOSE	CLOSE	
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mizuki.T	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Yuuna	12:00 ~ 13:00 Waist Yui.S	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Rino.S	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Yuuna	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mizuki.T			
13:30 ~ 14:30 Body Balance Yuuna	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mina.N	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yuuna	13:30 ~ 14:30 Basic Ayumu.T	13:30 ~ 14:30 Waist Yui.S	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Yuuna			
15:00 ~ 16:00 Shape up waist Sakura.N	15:00 ~ 16:00 Power up Control Yuuna	CLOSE	15:00 ~ 16:00 Reset Flow Rino.S	CLOSE	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Mizuki.T			
16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Yuuna	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Mizuki.T		CLOSE		CLOSE			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Mizuki.T	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mizuki.T							
19:30 ~ 20:30 Hip Punch Yuuna	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Yui.S							17:30 ~ 18:30 Shape up waist Sakura.N
CLOSE	CLOSE	19:00 ~ 20:00 Shape up waist Sakura.N		19:00 ~ 20:00 Back & Arm Mina.N				19:00 ~ 20:00 jump to burn Sakura.N
		20:30 ~ 21:30 Basic Sakura.N	20:30 ~ 21:30 Body Balance Sakura.N	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Mina.N	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Mina.N			

👉：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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
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
Stretch & Conditioning	Waist	Pre Basic	Body Balance	Stretch & Conditioning	Reset Flow	Basic	Back & Spine
Yui.S	Yui.S	Mizuki.T	Sakura.N	Yui.S	Rino.S	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	12:00 ~ 13:00
Shape up waist	jump to burn	Waist	Basic	Hip Punch	Stretch & Conditioning	Power up Control	Hip & Leg
Sakura.N	Sakura.N	Ayumu.T	Yui.S	Yuuna	Yui.S	Yuuna	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
Reset Flow	Stretch & Conditioning	Reset Flow	jump to burn	Waist	Back & Spine	Shape up waist	Pilates Workout
Rino.S	Yui.S	Rino.S	Sakura.N	Yui.S	Rino.S	Sakura.N	Sakura.N
15:00 ~ 16:00	CLOSE	15:00 ~ 16:00	CLOSE	15:00 ~ 16:00	CLOSE	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Basic		Basic		Hip & Leg		Basic	Reset Flow
Ayumu.T		Ayumu.T		Yuuna		未定	Rino.S
16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
jump to burn					Back & Arm	Release&Strength	
Sakura.N					Sakura.N	Momoka.C	
18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Spine					Pilates Cardio	Shape up waist	
Rino.S					Yuuna	Sakura.N	
CLOSE	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	CLOSE
	Hip & Leg	Power up Control	Hip Punch	Pre Basic	Waist	Body Balance	
	Mizuki.T	Yuuna	Yuuna	Mizuki.T	Yui.S	Sakura.N	
	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	Back & Spine	Reset Flow	Pilates Cardio	Pilates Workout			
Mina.N	Rino.S	Rino.S	Yuuna	Sakura.N			
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	
Pre Basic	Pilates Cardio	Shape up waist	Back & Arm	Basic			
Mizuki.T	Yuuna	Rino.S	Mizuki.T	未定			

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
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
Stretch & Conditioning	Back & Spine		Basic	Waist	Hip Punch	Body Balance
Yui.S	Rino.S		未定	Yui.S	Yuuna	Sakura.N
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	Basic	Body Balance	Pilates Workout	Stretch & Conditioning	Power up Control	
Rino.S	Yui.S	Sakura.N	Sakura.N	Yui.S	Yuuna	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist	jump to burn	Power up Control	Basic	Stretch & Conditioning	Basic	Waist
Yui.S	Sakura.N	Yuuna	未定	Yui.S	未定	Yui.S
CLOSE	15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30	15:00 ~ 16:00	CLOSE	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
	Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm		Waist	Pre Basic
	Yui.S	未定	Sakura.N		Yui.S	Mizuki.T
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
				Reset Flow	Stretch & Conditioning	
				Rino.S	Yui.S	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Back & Arm	Reset Flow	jump to burn	Back & Spine	Shape up waist		
Sakura.N	Rino.S	Yuuna	Rino.S	Rino.S		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:30 ~ 20:30	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	CLOSE	CLOSE
Shape up waist	Basic	Stretch & Conditioning	Body Balance			
Rino.S	未定	Yui.S	Sakura.N			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	21:00 ~ 22:00	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
jump to burn	Back & Spine	Hip Punch	Shape up waist			
Sakura.N	Rino.S	Yuuna	Rino.S			

👉: 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。