

pilates K 札幌駅前店

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2025/09/14

更新

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		jump to burn	Hip & Leg 🌱
Mahiro.J		Saya.b	Momoka.Y	Momoka.Y		Asuka.K	Saya.b
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist 🌱		jump to burn	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱		Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱
Saya.b		Asuka.K	Asuka.K	Saya.b		Mahiro.J	Mahiro.J
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱	
		Asuka.K	Momoka.Y	Momoka.Y		Asuka.K	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Release&Strength Saya.b	Waist 🌱 Saya.b			
			17:30 ~ 18:30				
			Basic 🌱 Saya.b				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Release&Strength	Pilates Barre	Basic 🌱				Waist 🌱	Back & Arm 🌱
Saya.b	Mahiro.J	Momoka.Y				AMI.O	Momoka.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱				Back & Arm 🌱	Basic 🌱
Saya.b	Mahiro.J	Mahiro.J				Momoka.Y	AMI.O
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱				Basic 🌱	Waist 🌱
AMI.O	Saya.b	Momoka.Y				AMI.O	AMI.O

pilates K 札幌駅前店

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

2025/09/14

更新

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Basic 🌱	jump to burn	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
	Mizuki.S	Mizuki.S	Saya.b		AMI.O	Asuka.K	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱	
	Mahiro.J	Mahiro.J	Mizuki.S		AMI.O	Mahiro.J	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Pilates Barre	Basic 🌱	Release&Strength		Stretch & Conditioning 🌱		
	Mizuki.S	AMI.O	Saya.b		Mahiro.J		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱				
		Mahiro.J	Mizuki.S				
		17:30 ~ 18:30					
		Pilates Barre					
		Mizuki.S					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱				jump to burn	Release&Strength	Back & Arm 🌱
Momoka.Y	Mahiro.J				Mahiro.J	Saya.b	Momoka.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn	Release&Strength				Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱
Mizuki.S	Mahiro.J				Saya.b	Saya.b	Momoka.Y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱				Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱
Saya.b	Momoka.Y				Saya.b	Momoka.Y	AMI.O

🌱：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。

pilates K 札幌駅前店		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2025/09/14 更新	
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Release&Strength	Waist 🌱	Pilates Barre		Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Release&Strength
Saya. b	Saya. b	Saya. b		Momoka.Y	Momoka.Y		Saya. b
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Release&Strength		Release&Strength	jump to burn		Basic 🌱
Saya. b	Momoka.Y	Saya. b		Saya. b	Rico		Momoka.Y
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱		Pilates Barre			Back & Arm 🌱
Momoka.Y	Saya. b	Momoka.Y		Saya. b			Momoka.Y
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Basic 🌱	Basic 🌱					
	Momoka.Y	Momoka.Y					
	17:30 ~ 18:30						
	Hip & Leg 🌱						
	Saya. b						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🌱				Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱
AMI.O				Mahiro.J	Rico	Momoka.Y	AMI.O
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist 🌱				Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱
Saya. b				Saya. b	Mahiro.J	Mahiro.J	Momoka.Y
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🌱				jump to burn	Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱
AMI.O				Mahiro.J	Saya. b	Momoka.Y	AMI.O

pilates K 札幌駅前店		【	10/25	～	10/31	】	スケジュール		2025/09/14	更新	
10/25	10/26		10/27		10/28		10/29		10/30	10/31	
土	日		月		火		水		木	金	
10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close			10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30			10:30 ～ 11:30	
Pilates Barre	Waist 🌱			Back & Arm 🌱		Basic 🌱		Waist 🌱			
Saya. b	AMI.O			AMI.O		AMI.O		イラストナカ-未確定			
12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30			12:00 ～ 13:00		12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00			
Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱			Waist 🌱		Waist 🌱		Back & Arm 🌱			
イラストナカ-未確定	Mahiro.J			イラストナカ-未確定		Momoka.Y		AMI.O			
13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30			13:30 ～ 14:30				13:30 ～ 14:30			
Basic 🌱	Basic 🌱			Basic 🌱				Waist 🌱			
Momoka.Y	Mahiro.J			AMI.O				イラストナカ-未確定			
15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30										
Back & Arm 🌱	jump to burn										
Momoka.Y	AMI.O										
17:30 ～ 18:30											
Hip & Leg 🌱											
Saya. b											
						18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00
						Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱
						Saya. b		Saya. b		Momoka.Y	AMI.O
						19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30
						Pilates Barre		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱
						Saya. b		Momoka.Y		Saya. b	Mahiro.J
						21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00
						Waist 🌱		Release&Strength		Basic 🌱	jump to burn
						イラストナカ-未確定		Saya. b		Momoka.Y	AMI.O

🌱 : 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。