

pilates K 旭川永山ハウス店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/10/14 更新	
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
土	日	月	火	水	木	金	土
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
Release&Strength	Waist		Release&Strength	Hip&Leg		Back&Arm	Basic
Rico.H	Hibiki.A		Rico.H	ayana.h		Rico.H	ayana.h
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
jump to burn	Hip&Leg		Pilates Barre	Basic		Waist	Back&Arm
Sakura.N	Rico.H		ayana.h	Rico.H		Hibiki.A	Sakura.N
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist	Basic		Hip&Leg			Basic	Pilates Barre
Hibiki.A	Rico.H		Rico.H			Rico.H	ayana.h
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00
Basic	Waist						Hip&Leg
Sakura.N	Hibiki.A						Sakura.N
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30
Back&Arm							jump to burn
Rico.H							Sakura.N
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Waist	Release&Strength	Hip&Leg	Basic	
			Hibiki.A	Rico.H	Rico.H	Sakura.N	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Hip&Leg	Waist	Basic	jump to burn	
			ayana.h	Hibiki.A	Rico.H	Sakura.N	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Waist	Basic	Waist	Hip&Leg	
			Hibiki.A	Rico.H	Hibiki.A	ayana.h	

pilates K 旭川永山ハウス店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/14 更新	
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist			Pilates Barre		Waist	Hip&Leg	Basic
Hibiki.A			ayana.h		Hibiki.A	ayana.h	Rico.H
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Stretch&Conditioning			Waist		jump to burn	Basic	Hip&Leg
ayana.h			Hibiki.A		Sakura.N	Rico.H	ayana.h
14:30 ~ 15:30					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Waist					Waist	Back&Arm	Pilates Barre
Hibiki.A					Hibiki.A	Rico.H	ayana.h
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Basic						Pilates Barre	Release&Strength
ayana.h						ayana.h	Rico.H
						17:30 ~ 18:30	
						Stretch&Conditioning	
						ayana.h	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Back&Arm	Basic	Hip&Leg		
			Sakura.N	Rico.H	Sakura.N		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			jump to burn	Back&Arm	Basic		
			Sakura.N	Rico.H	Sakura.N		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Basic	Pilates Barre	Stretch&Conditioning		
			Rico.H	Sakura.N	ayana.h		

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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 時間前までにお申し込みしております。
 ・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 旭川永山ハウス店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/14

更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Sakura.N	10:30 ~ 11:30 jump to burn Sakura.N		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre ayana.h	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Rico.H	10:30 ~ 11:30 Waist Sakura.N	close
	12:00 ~ 13:00 Waist Hibiki.A	12:30 ~ 13:30 Stretch&Conditioning ayana.h		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Rico.H	12:00 ~ 13:00 Waist Hibiki.A	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre ayana.h	
	13:30 ~ 14:30 Basic Sakura.N			13:30 ~ 14:30 Hip&Leg ayana.h	13:30 ~ 14:30 jump to burn Sakura.N	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Sakura.N	
					15:00 ~ 16:00 Waist Hibiki.A	16:30 ~ 17:30 Basic ayana.h	
					17:30 ~ 18:30 Basic Sakura.N		
	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg ayana.h	18:00 ~ 19:00 Basic ayana.h	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Sakura.N	18:00 ~ 19:00 Waist Hibiki.A			
	19:30 ~ 20:30 Waist Hibiki.A	19:30 ~ 20:30 jump to burn Sakura.N	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Rico.H	19:30 ~ 20:30 Basic Rico.H			
	21:00 ~ 22:00 Basic ayana.h	21:00 ~ 22:00 Waist Hibiki.A	21:00 ~ 22:00 Basic Sakura.N	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Rico.H			

pilates K 旭川永山ハウス店

【 11/25 ~ 】 スケジュール

2025/10/14

更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Waist Hibiki.A	10:30 ~ 11:30 Basic Sakura.N		10:30 ~ 11:30 Waist Hibiki.A	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning ayana.h	10:30 ~ 11:30 jump to burn Sakura.N
12:00 ~ 13:00 Pilates Barre ayana.h	12:30 ~ 13:30 Waist Hibiki.A		12:00 ~ 13:00 Basic Rico.H	12:00 ~ 13:00 Waist Hibiki.A	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Rico.H
13:30 ~ 14:30 Waist Hibiki.A			13:30 ~ 14:30 Back&Arm Rico.H	13:30 ~ 14:30 Basic ayana.h	14:30 ~ 15:30 Waist Hibiki.A
				15:00 ~ 16:00 Waist Hibiki.A	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre ayana.h
				17:30 ~ 18:30 Hip&Leg ayana.h	
18:00 ~ 19:00 Back&Arm Sakura.N	18:00 ~ 19:00 Waist Hibiki.A	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Rico.H	18:00 ~ 19:00 jump to burn Sakura.N		
19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning ayana.h	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Sakura.N	19:30 ~ 20:30 Basic ayana.h	19:30 ~ 20:30 Waist Hibiki.A		
21:00 ~ 22:00 jump to burn Sakura.N	21:00 ~ 22:00 Basic ayana.h	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Rico.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Sakura.N		

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願しております。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは、1時間前迄にお願いいたします。
※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。