

pilates K 札幌駅前店		【	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		close		10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30					
Hip & Leg 🌱		Basic 🌱				Basic 🌱		Hip & Leg 🌱				Stretch & Conditioning 🌱		Basic 🌱					
Saya.b		Momoka.Y				Momoka.Y		Kazuki.I				Mahiro.J		Saya.b					
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		Pilates Barre				Back & Arm 🌱		Basic 🌱				Waist 🌱		Release&Strength					
Mahiro.J		Saya.b				Momoka.Y		Saya.b				miyuu.H		Mahiro.J					
13:30 ～ 14:30		14:30 ～ 15:30				13:30 ～ 14:30		close				close		13:30 ～ 14:30		13:30 ～ 14:30			
Waist 🌱		Back & Arm 🌱				Basic 🌱								jump to burn		Back & Arm 🌱			
miyuu.H		Momoka.Y				Saya.b								Mahiro.J		Momoka.Y			
15:00 ～ 16:00		16:30 ～ 17:30				close								close		close		15:00 ～ 16:00	
Release&Strength		Basic 🌱		Pilates Barre															
Saya.b		Saya.b		Mahiro.J															
close		close		close				close		17:30 ～ 18:30									
										Basic 🌱									
										Mahiro.J									
close		close		18:00 ～ 19:00				18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00						close	
				jump to burn				Waist 🌱		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱							
				Mahiro.J				miyuu.H		Momoka.Y		Kazuki.I							
				19:30 ～ 20:30				19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30							
				Waist 🌱		jump to burn		Waist 🌱		Basic 🌱									
				miyuu.H		Mahiro.J		miyuu.H		Momoka.Y									
				21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00									
Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Pilates Barre													
Mahiro.J		Mahiro.J		Momoka.Y		Kazuki.I													

pilates K 札幌駅前店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Back & Arm 🌱			Release&Strength		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Barre					
Saya.b			Saya.b		Mahiro.J	Momoka.Y	Kazuki.I					
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Stretch & Conditioning 🌱			Pilates Barre		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱					
Kazuki.I			Saya.b		Mahiro.J	Mahiro.J	miyuu.H					
14:30 ~ 15:30			close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
Basic 🌱					Waist 🌱	Waist 🌱	Release&Strength					
Saya.b					Momoka.Y	miyuu.H	Kazuki.I					
16:30 ~ 17:30					close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Hip & Leg 🌱						jump to burn	Waist 🌱					
Kazuki.I						Mahiro.J	miyuu.H					
close						close						
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close						
			Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱							
			Kazuki.I	miyuu.H	Momoka.Y							
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
			Back & Arm 🌱	Release&Strength	Waist 🌱							
			Momoka.Y	Kazuki.I	miyuu.H							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00										
Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱										
Kazuki.I	Kazuki.I	Momoka.Y										

🌱：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

【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	
	Kazuki.I	Kazuki.I		Saya.b	Saya.b	Saya.b	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Waist 🌿	Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Release&Strength	jump to burn	
	miyuu.H	Momoka.Y		Saya.b	Saya.b	Mahiro.J	
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Hip & Leg 🌿			Waist 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	
	Kazuki.I			miyuu.H	Kazuki.I	miyuu.H	
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
		Waist 🌿			Stretch & Conditioning 🌿		
		miyuu.H			Mahiro.J		
		close			close	17:30 ~ 18:30	
	Stretch & Conditioning 🌿						
Kazuki.I							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
jump to burn	Release&Strength	Waist 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	close			
Mahiro.J	Saya.b	Momoka.Y	Kazuki.I				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pilates Barre	Hip & Leg 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿				
Saya.b	Saya.b	Kazuki.I	Momoka.Y				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Release&Strength	Waist 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿				
Saya.b	miyuu.H	Momoka.Y	Kazuki.I				

pilates K 札幌駅前店

【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🌿	Release&Strength		jump to burn	Hip & Leg 🌿	jump to burn
Kazuki.I	Kazuki.I		Mahiro.J	Kazuki.I	Mahiro.J
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist 🌿	Basic 🌿		Release&Strength	Basic 🌿	Waist 🌿
Momoka.Y	Momoka.Y		Saya.b	Momoka.Y	miyuu.H
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Back & Arm 🌿			Back & Arm 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Barre
インストラクター未確定			インストラクター未確定	インストラクター未確定	Mahiro.J
close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
				Stretch & Conditioning 🌿	Waist 🌿
	Mahiro.J			miyuu.H	
	17:30 ~ 18:30			close	
Basic 🌿					
Kazuki.I					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		
Saya.b	Mahiro.J	Momoka.Y	Kazuki.I		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
jump to burn	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿		
Mahiro.J	Saya.b	Kazuki.I	Momoka.Y		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Release&Strength	jump to burn	Waist 🌿	Basic 🌿		
Saya.b	Mahiro.J	Momoka.Y	Momoka.Y		

🌿 : 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。