

2025/12/14 更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
		Stretch & Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿		Pilates Barre	Back & Arm 🌿	
		Masumi.m	izumi.y		Mizuki.S	Ami.O	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Waist 🌿	Basic 🌿		Waist 🌿	Pilates Barre	
		Masumi.m	Masumi.m		Ami.O	Rico	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Hip & Leg 🌿		
		Ami.O	Masumi.m		Mizuki.S		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	
		Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿				
		Masumi.m	izumi.y				
		close	close				
		17:30 ~ 18:30			close		
		jump to burn					
Ami.O							
close	close	close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
				jump to burn	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	
				Rico	Rico	izumi.y	
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
				Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	jump to burn	
				Ami.O	izumi.y	Ami.O	
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Release&Strength	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿					
Rico	Masumi.m	izumi.y					

01/16

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
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	close	10:30 ~ 11:30	
Waist 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Stretch & Conditioning 🏊	jump to burn		Stretch & Conditioning 🏊	
Masumi.m	Masumi.m	izumi.y		Masumi.m	Ami.O		Masumi.m	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	イントラツアーレス		jump to burn	Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	
izumi.y	izumi.y	Reona		Ami.O	Ami.O		izumi.y	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Basic 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊		Basic 🏊			Waist 🏊	
Masumi.m	Masumi.m	izumi.y		Masumi.m			Masumi.m	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
	Back & Arm 🏊	Stretch & Conditioning 🏊						
	izumi.y	Masumi.m						
	17:30 ~ 18:30							
	Waist 🏊							
Masumi.m								
18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre			Waist 🏊	Basic 🏊		jump to burn	Basic 🏊	
Mizuki.S			Ami.O	Ami.O		Asuka.K	インストラクター未確定	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🏊			Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊		Basic 🏊	Back & Arm 🏊	
izumi.y			Masumi.m	izumi.y		Asuka.K	izumi.y	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
jump to burn			Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Pilates Barre	Basic 🏊		
Mizuki.S			Ami.O	izumi.y	Asuka.K	インストラクター未確定		

※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 札幌駅前店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/14 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
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		
Back & Arm 🟢	Basic 🟢		Back & Arm 🟢	Basic 🟢		Waist 🟢	Basic 🟢		
izumi.y	インストラクター未確定		izumi.y	インストラクター未確定		Masumi.m	インストラクター未確定		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic 🟢	Back & Arm 🟢		Basic 🟢	Hip & Leg 🟢		jump to burn	Stretch & Conditioning 🟡		
Ami.O	izumi.y		インストラクター未確定	Ami.O		Ami.O	Masumi.m		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg 🟢	Hip & Leg 🟢		jump to burn	Back & Arm 🟢		Basic 🟢	Waist 🟢		
izumi.y	izumi.y		Ami.O	izumi.y		Ami.O	Masumi.m		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Waist 🟢	Basic 🟢		Waist 🟢	jump to burn			Basic 🟢	Basic 🟢	
Ami.O	インストラクター未確定		Ami.O	Ami.O			インストラクター未確定	インストラクター未確定	
close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	close	close		
17:30 ~ 18:30			Hip & Leg 🟢	Basic 🟢			close		
jump to burn			izumi.y	インストラクター未確定			17:30 ~ 18:30		
Ami.O			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			Hip & Leg 🟢		
close			close	close		Basic 🟢	Hip & Leg 🟢	close	Masumi.m
						インストラクター未確定	izumi.y		
						18:00 ~ 19:00			
						Basic 🟢			
						インストラクター未確定			
						19:30 ~ 20:30			
						Back & Arm 🟢			
izumi.y			Masumi.m						
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00						
Hip & Leg 🟢			Back & Arm 🟢						
izumi.y			izumi.y						

pilatesK 札幌駅前店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール										
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31						
日	月	火	水	木	金	土						
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Waist 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Pilates Barre		Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵						
Asuka.K		インストラクター未確定	ayana.h		インストラクター未確定	Ami.O						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Basic 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Release&Strength						
インストラクター未確定		ayana.h	インストラクター未確定		Ami.O	Masumi.m						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Basic 🇯🇵		Basic 🇯🇵			Basic 🇯🇵	jump to burn						
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	Ami.O						
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00					
Pilates Barre							Hip & Leg 🇯🇵					
Asuka.K							Masumi.m					
close							close	close	close	close		
										17:30 ~ 18:30		
										Basic 🇯🇵		
										Masumi.m		
					close	close				close	close	18:00 ~ 19:00
												Back & Arm 🇯🇵
izumi.y							Masumi.m	izumi.y	Ami.O			
19:30 ~ 20:30							19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Stretch & Conditioning 🇯🇵							Hip & Leg 🇯🇵	Release&Strength	Back & Arm 🇯🇵			
ayana.h							ayana.h	Masumi.m	Ami.O			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
Hip & Leg 🇯🇵	Release&Strength	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵									
izumi.y	Masumi.m	Masumi.m	izumi.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。