

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/13 更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
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	
Hip & Leg		Pilates Barre	Back & Arm		Basic	jump to burn	Pilates Barre	
Rico.H		ayana.h	Rico.H		Hiroka.I	Rico.H	ayana.h	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic		jump to burn	Basic		Release&Strength	Basic	Back & Arm	
Hiroka.I		Rico.H	Hiroka.I		Rico.H	ayana.h	Rico.H	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Back & Arm		Hip & Leg			Hip & Leg	Waist	Stretch & Conditioning	
Rico.H		Rico.H			Rico.H	ayana.h	ayana.h	
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Basic					Release&Strength	Basic		
Hiroka.I					Rico.H		Rico.H	
						17:30 ~ 18:30		
						Back & Arm		
						Rico.H		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Basic	Pilates Barre			
		ayana.h	ayana.h	Hiroka.I	ayana.h			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Waist	Basic	Shape up waist	jump to burn			
		ayana.h	Hiroka.I	ayana.h	Rico.H			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Basic	Waist	Basic	Hip & Leg			
		Hiroka.I	ayana.h	Hiroka.I	ayana.h			

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg		Basic		Back & Arm	Basic	Release&Strength		
ayana.h		Hiroka.I		Sakura.N	Hiroka.I	Rico.H		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic	Release&Strength			Basic	Shape up waist	Hip & Leg		
Hiroka.I	Rico.H			ayana.h	Sakura.N	Sakura.N		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Shape up waist	Pilates Barre			jump to burn	Stretch & Conditioning	Basic		
ayana.h	ayana.h			Sakura.N	ayana.h	Rico.H		
	15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
	Hip & Leg				Hip & Leg	jump to burn		
	Rico.H				ayana.h	Sakura.N		
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			
		Basic			Pilates Barre			
		Hiroka.I			Sakura.N			
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Pilates Barre			Shape up waist	Basic			
	Sakura.N			Sakura.N	Hiroka.I			
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Back & Arm			Basic	Hip & Leg			
	Rico.H			Rico.H	Sakura.N			
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Release&Strength			jump to burn	Basic			
	Rico.H			Rico.H	Hiroka.I			

👉 : 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。

close

pilatesK 旭川永山パワーズ店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/13 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Basic 🌸	jump to burn		Hip & Leg 🌸	Back & Arm 🌸	Basic 🌸		Waist 🌸
Hiroka.I	Rico.H		ayana.h	Rico.H	Hiroka.I		Sakura.N
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Shape up waist	Back & Arm 🌸		Release&Strength	Pilates Barre	Waist 🌸		Basic 🌸
Sakura.N	Rico.H		Rico.H	ayana.h	Sakura.N		Hiroka.I
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Basic 🌸			Basic 🌸	Waist 🌸	jump to burn		Back & Arm 🌸
Hiroka.I			ayana.h	ayana.h	Sakura.N		Sakura.N
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
				Basic 🌸	Basic 🌸		
				Hiroka.I	Hiroka.I		
							close
				17:30 ~ 18:30			
				Hip & Leg 🌸			
				Rico.H			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🌸	Basic 🌸	jump to burn	Shape up waist				Release&Strength
Sakura.N	Hiroka.I						Rico.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🌸	Back & Arm 🌸	Basic 🌸				Hip & Leg 🌸
ayana.h		Sakura.N					Rico.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
Hip & Leg 🌸	Waist 🌸	Basic 🌸	Back & Arm 🌸				Basic 🌸
ayana.h	ayana.h	Hiroka.I	Sakura.N				Hiroka.I

close

pilatesK 旭川永山パワーズ店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25		02/26	02/27	02/28
水		木	金	土
10:30 ~ 11:30	Pilates Barre		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	ayana.h		Basic 🌱	Shape up waist
12:30 ~ 13:30	Hip & Leg 🌱		Hiroka.I	Sakura.N
			jump to burn	Basic 🌱
	Sakura.N		Rico.H	ayana.h
			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
			Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱
			Rico.H	ayana.h
				15:00 ~ 16:00
				jump to burn
				Sakura.N
				17:30 ~ 18:30
				Pilates Barre
				Sakura.N
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱		
Rico.H	Hiroka.I	ayana.h		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱		
Hiroka.I	ayana.h	Rico.H		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
jump to burn	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱		
Rico.H	ayana.h	ayana.h		

・体験可能レッスン
クラスの種類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時間前を切った翌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2回以上で、翌月の予約可能回数が0回に制限されます。