

## スケジュール

更

close

## スケジュール

close

- ・ 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時間前迄にお願いしております。

※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。

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	close	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		
				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
Back & Arm 🌟	Basic 🌟	jump to burn	Shape up waist				Release&Strength
Sakura.N	Hiroka.I	Sakura.N	Sakura.N				Rico.H
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	ayana.h	Sakura.N	Rico.H				Rico.H
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

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Barre		Basic 🌟	Shape up waist
ayana.h		Hiroka.I	Sakura.N
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🌟		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	
Back & Arm 🌟	Basic 🌟	Waist 🌟	
Rico.H	Hiroka.I	ayana.h	
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	
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。