

旭川永山店【4月17日～4月24日スケジュール】

2025年4月2日更新

| 04/17 | 04/18 | 04/19 | 04/20 | 04/21 | 04/22 | 04/23 | 04/24 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 |
| close |

旭川永山店【4月25日～4月30日スケジュール】

| 04/25 | 04/26 | 04/27 | 04/28 | 04/29 | 04/30 |
|-------|-------|-------|-------|-----------------------------------|---|
| 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 |
| close | close | close | close | 10:30～11:30 Back&Arm Sazuki | 10:30～11:30 Basic ayana.h |
| | | | | 12:30～13:30 Basic ayana.h | 12:30～13:30 Hip&Leg Sazuki |
| | | | | 14:30～15:30 Waist Mirai.B | |
| | | | | | |
| | | | | 17:00～18:00 Basic ayana.h | |
| | | | | | 18:00～19:00 Waist Sazuki |
| | | | | | |
| | | | | | 20:30～21:30 Stretch & Conditioning Mirai.B |

📍: 体験可能レッスン
 今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！
 STUDIO INFO
 ☎専用ダイヤル：0570-050-055
 受付時間：9:00-18:00
 ※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）

旭川永山店【5月1日～5月8日スケジュール】

2025年4月2日更新

| 05/01 | 05/02 | 05/03 | 05/04 | 05/05 | 05/06 | 05/07 | 05/08 | |
|--------------------------------|---|-----------------------------------|-----------------------------------|-------|---|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | |
| | 10:30~11:30 Stretch & Conditioning Mrai.B | 10:30~11:30 Basic ayana.h | 10:30~11:30 Back&Arm Sazuki | close | 10:30~11:30 Hip&Leg Sazuki | 10:30~11:30 Waist Mrai.B | | |
| | 12:30~13:30 Basic ayana.h | 12:30~13:30 Hip&Leg Sazuki | 12:30~13:30 Basic ayana.h | | 12:30~13:30 Stretch & Conditioning Mrai.B | 12:30~13:30 Basic ayana.h | | |
| | | 14:30~15:30 Basic ayana.h | 14:30~15:30 Hip&Leg Sazuki | | 14:30~15:30 Basic ayana.h | | | |
| | | | 16:30~17:30 Basic ayana.h | | | | | |
| | | 17:00~18:00 Back&Arm Sazuki | | | 17:00~18:00 Waist Mrai.B | | | |
| 18:00~19:00 Basic Mrai.B | 18:00~19:00 Hip&Leg Sazuki | | | | | | 18:00~19:00 Basic ayana.h | 18:00~19:00 Basic ayana.h |
| | | | | | | | | |
| 20:30~21:30 Waist Mrai.B | 20:30~21:30 Back&Arm Sazuki | | | | | | 20:30~21:30 Hip&Leg Sazuki | 20:30~21:30 Back&Arm Sazuki |

旭川永山店【5月9日～5月16日スケジュール】

| 05/09 | 05/10 | 05/11 | 05/12 | 05/13 | 05/14 | 05/15 | 05/16 | | |
|---|---|---|-------|-------|---|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | |
| 10:30~11:30 Back&Arm Sazuki | 10:30~11:30 Waist Mrai.B | 10:30~11:30 Basic ayana.h | close | close | 10:30~11:30 Stretch & Conditioning Mrai.B | | 10:30~11:30 Waist Mrai.B | | |
| 12:30~13:30 Hip&Leg Sazuki | 12:30~13:30 Basic ayana.h | 12:30~13:30 Stretch & Conditioning Mrai.B | | | 12:30~13:30 Basic Mrai.B | 12:30~13:30 Basic Mrai.B | 12:30~13:30 Basic ayana.h | 12:30~13:30 Basic ayana.h | |
| | 14:30~15:30 Stretch & Conditioning Mrai.B | 14:30~15:30 Basic ayana.h | | | 16:30~17:30 Waist Mrai.B | | | | |
| | 17:00~18:00 Basic ayana.h | | | | | | | | |
| 18:00~19:00 Stretch & Conditioning Mrai.B | | | | | | | 18:00~19:00 Waist Mrai.B | 18:00~19:00 Basic ayana.h | 18:00~19:00 Hip&Leg Sazuki |
| | | | | | | | | | |
| 20:30~21:30 Basic Mrai.B | | | | | | | 20:30~21:30 Basic ayana.h | 20:30~21:30 Basic ayana.h | 20:30~21:30 Waist Mrai.B |

- 👉: 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時間前まで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。

旭川永山店【5月17日～5月24日スケジュール】

2025年4月2日更新

| 05/17 | 05/18 | 05/19 | 05/20 | 05/21 | 05/22 | 05/23 | 05/24 |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-------|-------------------------------------|---|-----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 10:30~11:30 Basic インストラクター未確定 | 10:30~11:30 Back&Arm Sazuki | close | 10:30~11:30 Waist Mrai.B | 10:30~11:30 Basic インストラクター未確定 | | 10:30~11:30 Back&Arm Sazuki | 10:30~11:30 Basic インストラクター未確定 |
| 12:30~13:30 Hip&Leg Sazuki | 12:30~13:30 Basic ayana.h | | 12:30~13:30 Basic インストラクター未確定 | 12:30~13:30 Stretch & Conditioning Mrai.B | | 12:30~13:30 Hip&Leg インストラクター未確定 | 12:30~13:30 Back&Arm Sazuki |
| 14:30~15:30 Basic インストラクター未確定 | 14:30~15:30 Hip&Leg Sazuki | | | | | | 14:30~15:30 Basic インストラクター未確定 |
| | 16:30~17:30 Basic ayana.h | | | | | | |
| 17:00~18:00 Waist Mirai.B | | | | | | | 17:00~18:00 Hip&Leg Sazuki |
| | | | | | | | |
| | | | | 18:00~19:00 Basic ayana.h | 18:00~19:00 Back&Arm Sazuki | 18:00~19:00 Basic インストラクター未確定 | 18:00~19:00 Waist Sazuki |
| | | | | 20:30~21:30 Back&Arm Sazuki | 20:30~21:30 Basic ayana.h | 20:30~21:30 Hip&Leg インストラクター未確定 | 20:30~21:30 Basic インストラクター未確定 |

旭川永山店【5月25日～5月31日スケジュール】

| 05/25 | 05/26 | 05/27 | 05/28 | 05/29 | 05/30 | 05/31 | |
|---|-------|---------------------------------------|---|-------------------------------------|---------------------------------------|---|--|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
| 10:30~11:30 Stretch & Conditioning Mrai.B | close | 10:30~11:30 Back&Arm Sazuki | 10:30~11:30 Basic ayana.h | | 10:30~11:30 Hip&Leg インストラクター未確定 | 10:30~11:30 Waist Mirai.B | |
| 12:30~13:30 Basic インストラクター未確定 | | 12:30~13:30 Hip&Leg インストラクター未確定 | 12:30~13:30 Back&Arm Sazuki | | 12:30~13:30 Basic ayana.h | 12:30~13:30 Basic ayana.h | |
| 14:30~15:30 Waist Mrai.B | | | | | | 14:30~15:30 Back&Arm Sazuki | |
| 16:30~17:30 Basic インストラクター未確定 | | | | | | | |
| | | | | | | 17:00~18:00 Basic インストラクター未確定 | |
| | | | | | | | |
| | | | 18:00~19:00 Stretch & Conditioning Mrai.B | 18:00~19:00 Basic インストラクター未確定 | 18:00~19:00 Hip&Leg インストラクター未確定 | 18:00~19:00 Back&Arm Sazuki | |
| | | | 20:30~21:30 Basic インストラクター未確定 | 20:30~21:30 Waist Mrai.B | 20:30~21:30 Basic インストラクター未確定 | 20:30~21:30 Stretch & Conditioning Mrai.B | |

👉:体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう!

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル:0570-050-055

受付時間:9:00-18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)