

pilates K 函館店

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2025/9/15

更新

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🍃		Stretch & Conditioning 🍃	Back & Arm 🍃	Basic 🍃		Waist 🍃	Back & Arm 🍃
Arisa.Y		Sonomi.M	Sonomi.M	Arisa.Y		Arisa.Y	Sonomi.M
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Stretch & Conditioning 🍃		Basic 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Hip & Leg 🍃		Pilates Cardio	Basic 🍃
Sonomi.M		Arisa.Y	Sonomi.M	Miku.Y		Miku.Y	Arisa.Y
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Back & Arm 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃		Basic 🍃	
		Sonomi.M	Arisa.Y	Arisa.Y		Miku.Y	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Back & Arm 🍃	jump to burn			
			Sonomi.M	Miku.Y			
			17:30 ~ 18:30				
			Basic 🍃				
			Arisa.Y				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Release&Strength	Back & Arm 🍃	Basic 🍃				Stretch & Conditioning 🍃	Back & Arm 🍃
Yu.	Sonomi.M	Arisa.Y				Sonomi.M	Sonomi.M
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm 🍃	Waist 🍃	Back & Arm 🍃				Hip & Leg 🍃	Waist 🍃
Sonomi.M	Arisa.Y	Sonomi.M				Miku.Y	Arisa.Y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🍃	Waist 🍃				Back & Arm 🍃	Stretch & Conditioning 🍃
Yu.	Sonomi.M	Arisa.Y				Sonomi.M	Sonomi.M

pilates K 函館店

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

2025/9/15

更新

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Basic 🍃	Pilates Cardio	Waist 🍃		Stretch & Conditioning 🍃	Basic 🍃	
	Miku.Y	Miku.Y	Arisa.Y		Kazuki.I	Arisa.Y	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Pilates Barre		Waist 🍃	Back & Arm 🍃	
	Miku.Y	Arisa.Y	Kazuki.I		Arisa.Y	Arisa.Y	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃		Pilates Barre		
	Arisa.Y	Miku.Y	Arisa.Y		Kazuki.I		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Basic 🍃	Release&Strength				
		Miku.Y	Kazuki.I				
		17:30 ~ 18:30					
		Back & Arm 🍃					
		Arisa.Y					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🍃	Back & Arm 🍃				Pilates Workout	Basic 🍃	jump to burn
Miku.Y	Arisa.Y				Kazuki.I	Arisa.Y	Miku.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm 🍃	Pilates Cardio				Back & Arm 🍃	Pilates Barre	Hip & Leg 🍃
Sonomi.M	Miku.Y				Arisa.Y	Kazuki.I	Miku.Y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg 🍃	Basic 🍃				Basic 🍃	Release&Strength	Pilates Barre
Miku.Y	Arisa.Y				Arisa.Y	Kazuki.I	Kazuki.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 函館店		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2025/9/15 更新	
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
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		10:30 ~ 11:30
jump to burn	Waist 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	Release&Strength		Pilates Cardio
Miku.Y	未定	Arisa.Y		未定	Kazuki.I		Miku.Y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Pilates Cardio	Waist 🌱		Basic 🌱	Pilates Workout		Waist 🌱
Miku.Y	Miku.Y	未定		Miku.Y	Kazuki.I		未定
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Waist 🌱			Hip & Leg 🌱
未定	Arisa.Y	Arisa.Y		未定			Miku.Y
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Waist 🌱	Waist 🌱					
	未定	未定					
	17:30 ~ 18:30						
	Hip & Leg 🌱						
	Miku.Y						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Release&Strength				Pilates Barre	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱
Kazuki.I				Kazuki.I	未定	Arisa.Y	Arisa.Y
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist 🌱				Basic 🌱	jump to burn	Waist 🌱	Back & Arm 🌱
未定				Miku.Y	Miku.Y	未定	Arisa.Y
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Workout				Pilates Workout	Waist 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱
Kazuki.I				Kazuki.I	未定	Arisa.Y	未定

pilates K 函館店		【 10/25 ~ 10/31 】		スケジュール		2025/9/15 更新	
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
jump to burn	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱		Waist 🌱	
Miku.Y	Miku.Y		Arisa.Y	未定		未定	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	
Miku.Y	Arisa.Y		Miku.Y	Arisa.Y		Arisa.Y	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
Waist 🌱	Pilates Cardio		Back & Arm 🌱			Waist 🌱	
未定	Miku.Y		Arisa.Y			未定	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱						
Miku.Y	Arisa.Y						
17:30 ~ 18:30							
Waist 🌱							
未定							
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Pilates Cardio	
			未定	Arisa.Y	未定	Miku.Y	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Pilates Cardio	Waist 🌱	jump to burn	Release&Strength	
			Miku.Y	未定	Miku.Y	Kazuki.I	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Waist 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	
			未定	Arisa.Y	未定	Miku.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。