

pilatesK 旭川永山パワーストア店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/12/04 更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 Rico.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre ayana.h		10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Rico.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 ayana.h	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Rico.H	close	
	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 ayana.h	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Rico.H		12:00 ~ 13:00 Waist spXmas 🌱 Hibiki.A	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Rico.H	12:30 ~ 13:30 Waist spXmas 🌱 Sakura.N		
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 Rico.H			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Rico.H	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas 🌱 Hibiki.A	14:30 ~ 15:30 jump to burn Sakura.N		
					15:00 ~ 16:00 Pilates Barre ayana.h	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌱 Rico.H		
					17:30 ~ 18:30 Waist spXmas 🌱 Hibiki.A			
	18:00 ~ 19:00 jump to burn Sakura.N	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas 🌱 Hibiki.A	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Rico.H	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas 🌱 Hibiki.A				
	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas 🌱 Hibiki.A	19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 ayana.h	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 Rico.H	19:30 ~ 20:30 jump to burn Sakura.N				
	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Sakura.N	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas 🌱 Hibiki.A	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🌱 ayana.h	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Sakura.N				

pilatesK 旭川永山パワーストア店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール						
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 Waist spXmas 🌱 Hibiki.A	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Sakura.N		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Sakura.N	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Hibiki.A	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Sakura.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Rico.H	
12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌱 Sakura.N	12:30 ~ 13:30 Waist spXmas 🌱 Hibiki.A		12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Hibiki.A	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rico.H	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 ayana.h		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🌱 ayana.h	
13:30 ~ 14:30 Waist spXmas 🌱 Hibiki.A			13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 Rico.H	13:30 ~ 14:30 jump to burn Sakura.N	14:30 ~ 15:30 Waist spXmas 🌱 Sakura.N		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Rico.H	
				15:00 ~ 16:00 Basic 🌱 Hibiki.A	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning 🌱 ayana.h			
				17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌱 Sakura.N				
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 ayana.h	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 Rico.H	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🌱 ayana.h	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas 🌱 Hibiki.A				18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Hibiki.A	
19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 Sakura.N	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Rico.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 Rico.H	19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 Hibiki.A				19:30 ~ 20:30 Waist spXmas 🌱 Hibiki.A	
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🌱 ayana.h	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre ayana.h	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 ayana.h	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 ayana.h				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre 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週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。

pilatesK 旭川永山パワースタジオ店		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール					2025/12/04 更新
12/17 水	12/18 木	12/19 金	12/20 土	12/21 日	12/22 月	12/23 火	12/24 水
10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Rico.H		10:30 ~ 11:30 Waist spXmas 🌿 Hibiki.A	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌿 ayana.h	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas 🌿 Hibiki.A	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Rico.H	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Hibiki.A
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌿 ayana.h		12:00 ~ 13:00 jump to burn Sakura.N	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Sakura.N	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🌿 ayana.h		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rico.H	12:30 ~ 13:30 Waist spXmas 🌿 ayana.h
		13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Hibiki.A	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas 🌿 ayana.h	14:30 ~ 15:30 Basic 🌿 Hibiki.A		13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Hibiki.A	
			15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Sakura.N	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌿 ayana.h			
			17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 ayana.h				
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Sakura.N	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Hibiki.A	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Sakura.N				18:00 ~ 19:00 jump to burn Rico.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Rico.H
19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Hibiki.A	19:30 ~ 20:30 jump to burn Sakura.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Sakura.N				19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Hibiki.A	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Sakura.N
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 Sakura.N	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas 🌿 Sakura.N	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🌿 ayana.h				21:00 ~ 22:00 Waist spXmas 🌿 Hibiki.A	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Rico.H

pilatesK 旭川永山パワースタジオ店		【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール				
12/25 木	12/26 金	12/27 土	12/28 日	12/29 月	12/30 火	12/31 水
	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌿 ayana.h	10:30 ~ 11:30 jump to burn Rico.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Rico.H	close	close	close
	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Hibiki.A	12:00 ~ 13:00 Waist 🌿 Hibiki.A	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Hibiki.A			
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 ayana.h	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Hibiki.A	14:30 ~ 15:30 Waist 🌿 Hibiki.A			
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌿 Rico.H	16:30 ~ 17:30 jump to burn Rico.H			
		17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Sakura.N				
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre ayana.h	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Sakura.N					
19:30 ~ 20:30 Waist spXmas 🌿 ayana.h	19:30 ~ 20:30 jump to burn Sakura.N					
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 Rico.H	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Hibiki.A					

🌿 : 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。