

pilatesK 旭川永山パワーズ店

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/12/04 更新

pilatesK 旭川永山パワーズ店

【 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	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist spXmas 🎄 Hibiki.A	Basic 🎄 Sakura.N			Pilates Barre Sakura.N	Basic 🎄 Hibiki.A	Pilates Barre Sakura.N	Basic 🎄 Rico.H
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🎄 Sakura.N	Waist spXmas 🎄 Hibiki.A			Basic 🎄 Hibiki.A	Release&Strength Rico.H	Basic 🎄 ayana.h	Stretch & Conditioning 🎄 ayana.h
13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30
Waist spXmas 🎄 Hibiki.A				Back & Arm 🎄 Rico.H	jump to burn Sakura.N	Waist spXmas 🎄 Sakura.N	Hip & Leg 🎄 Rico.H
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Basic 🎄 Hibiki.A	Stretch & Conditioning 🎄 ayana.h	
							close
					17:30 ~ 18:30		
					Back & Arm 🎄 Sakura.N		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🎄 ayana.h	Back & Arm 🎄 Rico.H	Stretch & Conditioning 🎄 ayana.h	Waist spXmas 🎄 Hibiki.A				Basic 🎄 Hibiki.A
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Basic 🎄 Sakura.N	Release&Strength Rico.H	Hip & Leg 🎄 Rico.H	Basic 🎄 Hibiki.A				Waist spXmas 🎄 Hibiki.A
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
Stretch & Conditioning 🎄 ayana.h	Pilates Barre ayana.h	Basic 🎄 ayana.h	Hip & Leg 🎄 ayana.h				Pilates Barre 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時間前迄にお願いしております。
- ・レッスン開始時間前で時間枠を切ってのキャンセル時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1回に制限されます。

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール								2025/12/04	更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
水	木				月				
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			
Back & Arm		Waist spXmas	Stretch & Conditioning	Waist spXmas		Hip & Leg	Basic		
Rico.H		Hibiki.A	ayana.h	Hibiki.A		Rico.H	Hibiki.A		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg		jump to burn	Basic	Stretch & Conditioning		Release&Strength	Waist spXmas		
ayana.h		Sakura.N	Sakura.N	ayana.h		Rico.H	ayana.h		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Basic	Waist spXmas	Basic		Basic			
		Hibiki.A	ayana.h	Hibiki.A		Hibiki.A			
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Pilates Barre	Hip & Leg					
			Sakura.N	ayana.h					
			17:30 ~ 18:30						
			Basic						
			ayana.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		
Hip & Leg	Basic	Back & Arm				jump to burn	Back & Arm		
Sakura.N	Hibiki.A	Sakura.N				Rico.H	Rico.H		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Basic	jump to burn	Pilates Barre				Basic	Pilates Barre		
Hibiki.A	Sakura.N	Sakura.N				Hibiki.A	Sakura.N		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Back & Arm	Waist spXmas	Stretch & Conditioning				Waist spXmas	Basic		
Sakura.N	Sakura.N	ayana.h				Hibiki.A	Rico.H		

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