

| pilatesK 札幌駅前店 | | 【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール | | | | | | 2025/11/19 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 | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | | |
| | Basic 🌱 | Back & Arm 🌱 | | Basic 🌱 | Back & Arm 🌱 | jump to burn | | | |
| | Mahiro.J | izumi.y | | Ami.O | izumi.y | Ami.O | | | |
| | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | | |
| | jump to burn | Pilates Barre | | Back & Arm 🌱 | Basic 🌱 | Release&Strength | | | |
| | Mahiro.J | Mahiro.J | | izumi.y | Ami.O | Mahiro.J | | | |
| | 13:30 ~ 14:30 | close | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | | |
| | Back & Arm 🌱 | | | Waist spXmas 🌱 | Stretch & Conditioning 🌱 | Back & Arm 🌱 | | | |
| | izumi.y | | | Ami.O | Masumi.m | Ami.O | | | |
| | close | | | close | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | | |
| | | | | | Waist spXmas 🌱 | Hip & Leg 🌱 | | | |
| | | | | | Ami.O | Mahiro.J | | | |
| | | | | | 17:30 ~ 18:30 | close | | | |
| | | | | | | | | Hip & Leg 🌱 | |
| | | | Masumi.m | | | | | | |
| | 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | close | | close | |
| | Basic 🌱 | Waist spXmas 🌱 | Hip & Leg 🌱 | Basic 🌱 | | | | | |
| Ami.O | Ami.O | Masumi.m | Masumi.m | | | | | | |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | | | | |
| Stretch & Conditioning 🌱 | Basic 🌱 | Back & Arm 🌱 | jump to burn | | | | | | |
| Mahiro.J | Masumi.m | izumi.y | Mahiro.J | | | | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | close | close | | | | |
| Waist spXmas 🌱 | Hip & Leg 🌱 | Stretch & Conditioning 🌱 | Release&Strength | | | | | | |
| Ami.O | Masumi.m | Masumi.m | Mahiro.J | | | | | | |

| pilatesK 札幌駅前店 | | 【 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 | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | |
| Masumi.m | Hip & Leg 🌱 | | Pilates Barre | Stretch & Conditioning 🌱 | Back & Arm 🌱 | | Basic 🌱 | |
| | Masumi.m | | Mahiro.J | Mahiro.J | izumi.y | | Mahiro.J | |
| 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | |
| Basic 🌱 | Back & Arm 🌱 | | Waist spXmas 🌱 | Back & Arm 🌱 | Hip & Leg 🌱 | | Waist spXmas 🌱 | |
| Masumi.m | izumi.y | | Ami.O | izumi.y | Masumi.m | | Masumi.m | |
| 13:30 ~ 14:30 | close | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 | |
| Release&Strength | | | Hip & Leg 🌱 | Hip & Leg 🌱 | Back & Arm 🌱 | | Release&Strength | |
| Mahiro.J | | | Mahiro.J | Mahiro.J | izumi.y | | Mahiro.J | |
| close | | | close | close | 15:00 ~ 16:00 | | 16:30 ~ 17:30 | close |
| | | | | | Back & Arm 🌱 | | Basic 🌱 | |
| | | | | | izumi.y | | Masumi.m | |
| | | | | | 17:30 ~ 18:30 | | | |
| | | | Release&Strength | | | | | |
| Mahiro.J | | | | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | close | close | 18:00 ~ 19:00 | |
| jump to burn | Release&Strength | Back & Arm 🌱 | Basic 🌱 | Back & Arm 🌱 | | | | |
| Ami.O | Mahiro.J | izumi.y | Ami.O | izumi.y | | | | |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | | |
| Hip & Leg 🌱 | Waist spXmas 🌱 | Basic 🌱 | Back & Arm 🌱 | Hip & Leg 🌱 | | | | |
| Mahiro.J | Ami.O | Ami.O | izumi.y | Masumi.m | | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | 21:00 ~ 22:00 | | |
| Pilates Barre | Basic 🌱 | Back & Arm 🌱 | jump to burn | | | Basic 🌱 | | |
| Mahiro.J | Ami.O | izumi.y | Ami.O | | | Masumi.m | | |

🌱：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。

| pilatesK 札幌駅前店 | | 【 12/17 ~ 12/24 】 | | | スケジュール | | 2025/11/19 更新 | |
|--------------------------|----------------|-------------------|--------------------------|----------------|--------|----------------|--------------------------|---------------|
| 12/17 | 12/18 | 12/19 | 12/20 | 12/21 | 12/22 | 12/23 | 12/24 | |
| 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | |
| 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | |
| Back & Arm 🌱 | | Basic 🌱 | Waist spXmas 🌱 | Hip & Leg 🌱 | | Hip & Leg 🌱 | Stretch & Conditioning 🌱 | |
| izumi.y | | Ami.O | Ami.O | Mahiro.J | | Masumi.m | Masumi.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 | |
| Pilates Barre | | Waist spXmas 🌱 | Hip & Leg 🌱 | Back & Arm 🌱 | | Basic 🌱 | jump to burn | |
| Mahiro.J | | Ami.O | Masumi.m | izumi.y | | Ami.O | Ami.O | |
| close | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 | close | |
| | | Back & Arm 🌱 | jump to burn | Basic 🌱 | | Waist spXmas 🌱 | | |
| | | izumi.y | Ami.O | Mahiro.J | | Masumi.m | | |
| | | close | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | close | | |
| | | | Stretch & Conditioning 🌱 | Back & Arm 🌱 | | | | |
| | | | Masumi.m | izumi.y | | | | |
| | | | 17:30 ~ 18:30 | | | | | |
| | | Back & Arm 🌱 | | | | | | |
| | | izumi.y | | | | | | |
| | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | close | | 18:00 ~ 19:00 |
| Stretch & Conditioning 🌱 | Waist spXmas 🌱 | Pilates Barre | Hip & Leg 🌱 | Pilates Barre | | | | |
| Masumi.m | Masumi.m | Mahiro.J | Mahiro.J | Mahiro.J | | | | |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | | |
| Back & Arm 🌱 | jump to burn | Hip & Leg 🌱 | Back & Arm 🌱 | Waist spXmas 🌱 | | | | |
| izumi.y | Mahiro.J | Masumi.m | izumi.y | Masumi.m | | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | | |
| Basic 🌱 | Hip & Leg 🌱 | Basic 🌱 | Release&Strength | Hip & Leg 🌱 | | | | |
| Masumi.m | Masumi.m | Masumi.m | Mahiro.J | Mahiro.J | | | | |

| pilatesK 札幌駅前店 | | 【 12/25 ~ 12/31 】 | | スケジュール | | | | | |
|----------------|--------------------------|-------------------|--------------------------|--------|-------|-------|--|--|--|
| 12/25 | 12/26 | 12/27 | 12/28 | 12/29 | 12/30 | 12/31 | | | |
| 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | | | |
| close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | close | close | | | |
| | Waist 🌱 | Back & Arm 🌱 | jump to burn | | | | | | |
| | Masumi.m | izumi.y | Ami.O | | | | | | |
| | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | | | | | |
| | Stretch & Conditioning 🌱 | Basic 🌱 | Release&Strength | | | | | | |
| | Mahiro.J | Masumi.m | Mahiro.J | | | | | | |
| | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | | | | | |
| | Basic 🌱 | Back & Arm 🌱 | Basic 🌱 | | | | | | |
| | Masumi.m | izumi.y | Masumi.m | | | | | | |
| | close | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | | | | | |
| | | Waist 🌱 | Stretch & Conditioning 🌱 | | | | | | |
| | | Masumi.m | Masumi.m | | | | | | |
| | | 17:30 ~ 18:30 | close | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | Pilates Barre | | | | | | | | |
| | Mahiro.J | | | | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | close | close | | | | | | |
| Waist spXmas 🌱 | jump to burn | | | | | | | | |
| Ami.O | Ami.O | | | | | | | | |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | | | | | | |
| Hip & Leg 🌱 | Back & Arm 🌱 | | | | | | | | |
| Ami.O | izumi.y | | | | | | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | | | | | | |
| Back & Arm 🌱 | Hip & Leg 🌱 | | | | | | | | |
| izumi.y | Ami.O | | | | | | | | |

🌱 : 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時間前迄を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。