

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

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	月	火	水			
水	木	金	土	日									
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				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	Pilates Barre	Waist spXmas	Hip & Leg	Back & Arm				12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
Mahiro.J		Ami.O	Masumi.m	izumi.y				Basic	jump to burn				
	close	izumi.y	Ami.O	Mahiro.J				Ami.O	Ami.O				
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	Waist spXmas				
		Back & Arm	jump to burn	Basic				Masumi.m					
		izumi.y	Ami.O	Mahiro.J				close	close			close	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30										
		Stretch & Conditioning	Back & Arm	Masumi.m									
		Masumi.m	izumi.y										
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	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	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	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				12/31	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31		月	火	水			
木	金	土	日	月	火	水							
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30										
	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										
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30											
	Waist	Stretch & Conditioning											
	Masumi.m	Masumi.m											
	close	izumi.y						close	close	close			
	17:30 ~ 18:30	Pilates Barre											
		Mahiro.J											
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00												
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												
	close												

■ : 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。