

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 jump to burn Sakura.N	10:30 ~ 11:30 Basic Hina.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg ayana.h	close	10:30 ~ 11:30 Waist Sakura.N	10:30 ~ 11:30 Basic Rico.H		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning ayana.h
12:00 ~ 13:00 Basic Hina.O	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg ayana.h	12:30 ~ 13:30 Basic ayana.h		12:00 ~ 13:00 Basic Hina.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Sakura.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Sakura.N
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Sakura.N	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rico.H	14:30 ~ 15:30 Back & Arm ayana.h		13:30 ~ 14:30 jump to burn Sakura.N			13:30 ~ 14:30 Basic ayana.h
	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning ayana.h	16:30 ~ 17:30 Waist Sakura.N					
	17:30 ~ 18:30 Basic Hina.O						
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rico.H				18:00 ~ 19:00 Basic Rico.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg ayana.h	18:00 ~ 19:00 Basic Hina.O	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rico.H
19:30 ~ 20:30 Waist Sakura.N				19:30 ~ 20:30 Waist Hina.O	19:30 ~ 20:30 Basic Hina.O	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ayana.h	19:30 ~ 20:30 jump to burn Sakura.N
21:00 ~ 22:00 Basic Rico.H				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rico.H	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning ayana.h	21:00 ~ 22:00 Waist Hina.O	21:00 ~ 22:00 Basic Rico.H

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30 Waist Hina.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rico.H	close	10:30 ~ 11:30 Basic Hina.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg ayana.h		10:30 ~ 11:30 Basic Rico.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rico.H	
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rico.H	12:30 ~ 13:30 Basic Hina.O		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rico.H	12:30 ~ 13:30 Basic Hina.O		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rico.H	12:00 ~ 13:00 jump to burn Sakura.N	
13:30 ~ 14:30 Waist Hina.O	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Rico.H		13:30 ~ 14:30 Waist Hina.O			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Sakura.N	13:30 ~ 14:30 Basic Hina.O	
15:00 ~ 16:00 Basic Rico.H	16:30 ~ 17:30 Waist Hina.O						15:00 ~ 16:00 Waist Hina.O	
17:30 ~ 18:30 Back & Arm Rico.H							17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Sakura.N	
				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning ayana.h	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg ayana.h	18:00 ~ 19:00 jump to burn Sakura.N	18:00 ~ 19:00 Waist Hina.O	
				19:30 ~ 20:30 Basic Rico.H	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rico.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ayana.h	19:30 ~ 20:30 Basic Hina.O	
				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ayana.h	21:00 ~ 22:00 Basic Hina.O	21:00 ~ 22:00 Waist Sakura.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Sakura.N	

・休職可能レッスン
 ・クラスの変更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週間前迄にお申し立て下さい。
 ・レッスン開始時刻 1時間前迄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。

pilates K 旭川永山パワーズ店 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/15 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Waist Hina.O	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rico.H	10:30 ~ 11:30 Basic Rico.H		10:30 ~ 11:30 jump to burn Sakura.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Sakura.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rico.H
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning ayana.h		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg ayana.h	12:30 ~ 13:30 Waist Hina.O		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning ayana.h	12:00 ~ 13:00 Waist Sakura.N	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg ayana.h
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg ayana.h		13:30 ~ 14:30 Basic ayana.h			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Sakura.N	13:30 ~ 14:30 Basic Rico.H	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning ayana.h
16:30 ~ 17:30 Basic Hina.O						15:00 ~ 16:00 Back & Arm Rico.H	16:30 ~ 17:30 Basic Rico.H
						17:30 ~ 18:30 jump to burn Sakura.N	
			18:00 ~ 19:00 Basic Rico.H	18:00 ~ 19:00 Waist Sakura.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg ayana.h	18:00 ~ 19:00 Basic Hina.O	
			19:30 ~ 20:30 jump to burn Sakura.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Sakura.N	19:30 ~ 20:30 Basic Hina.O	19:30 ~ 20:30 Waist Hina.O	
			21:00 ~ 22:00 Waist Sakura.N	21:00 ~ 22:00 Basic Hina.O	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning ayana.h	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ayana.h	

pilates K 旭川永山パワーズ店 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/15 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning ayana.h	10:30 ~ 11:30 Waist Hina.O		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rico.H	10:30 ~ 11:30 Waist Hina.O	10:30 ~ 11:30 jump to burn Sakura.N
	12:00 ~ 13:00 Basic Rico.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Rico.H		12:00 ~ 13:00 Basic Rico.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Sakura.N	12:30 ~ 13:30 Basic ayana.h
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rico.H			13:30 ~ 14:30 Waist Hina.O	13:30 ~ 14:30 jump to burn Sakura.N	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Rico.H
					15:00 ~ 16:00 Basic Hina.O	16:30 ~ 17:30 Waist Hina.O
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm Sakura.N	
	18:00 ~ 19:00 Waist Hina.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg ayana.h	18:00 ~ 19:00 Basic Rico.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg ayana.h		
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ayana.h	19:30 ~ 20:30 Basic ayana.h	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning ayana.h	19:30 ~ 20:30 Waist Hina.O		
	21:00 ~ 22:00 Waist Hina.O	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rico.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ayana.h	21:00 ~ 22:00 Basic ayana.h		

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンがキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し立てが必要です。
 ・レッスン開始時間1時間前までキャンセルが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。