

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

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Sazuki	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Rico.H		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 ayana.h	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 ayana.h	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 ayana.h	close
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Sazuki	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Rico.H		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 ayana.h	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🍃 Mirai.B	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Mirai.B	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Sazuki			13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Rico.H	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 インストラクター未確定	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 ayana.h	
					15:00 ~ 16:00 Waist 🍃 Mirai.B	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍃 Mirai.B	
					17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 ayana.h		
	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Rico.H	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Mirai.B	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Mirai.B	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Rico.H			
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 ayana.h	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Mirai.B	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Rico.H	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Mirai.B			
	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Rico.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 ayana.h	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Mirai.B	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 Mirai.B			

🍃：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。

pilates K 旭川永山パワーズ店 【 06/17 〜 06/24 】 スケジュール							2025/05/15	更新
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 インストラクター未確定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 ayana.h		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Mirai.B	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 ayana.h	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 インストラクター未確定	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 ayana.h	
12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Mirai.B	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 インストラクター未確定		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Rico.H	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 インストラクター未確定	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🍃 Mirai.B		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Rico.H	
13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 インストラクター未確定			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 Mirai.B	13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Mirai.B	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Rico.H		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 ayana.h	
				15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 インストラクター未確定	16:30 ~ 17:30 Waist 🍃 Mirai.B			
				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 ayana.h				
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Mirai.B	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Rico.H	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Rico.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 ayana.h				18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 インストラクター未確定	
19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Rico.H	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Mirai.B	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 ayana.h	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 インストラクター未確定				19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Mirai.B	
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 ayana.h	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Mirai.B	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Rico.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 ayana.h				21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 インストラクター未確定	

pilates K 旭川永山パワーズ店 【 06/25 〜 06/30 】 スケジュール						2025/05/15	更新
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30		
水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Rico.H		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 インストラクター未確定	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 インストラクター未確定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Rico.H	close		
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🍃 Mirai.B		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 ayana.h	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Rico.H	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 インストラクター未確定			
		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 インストラクター未確定	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 インストラクター未確定	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 ayana.h			
			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 ayana.h	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 インストラクター未確定			
			17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Rico.H				
18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Mirai.B	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 インストラクター未確定	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Rico.H					
19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 ayana.h	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Mirai.B	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Rico.H					
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Mirai.B	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 Mirai.B	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 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。