

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

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg ayana.h		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rico.H	10:30 ~ 11:30 Basic ayana.h	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Sakura.N	close	10:30 ~ 11:30 Waist Sakura.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Sakura.N
12:30 ~ 13:30 Basic Hina.O		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg ayana.h	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rico.H	12:30 ~ 13:30 Basic ayana.h		12:00 ~ 13:00 Basic Rico.H	12:00 ~ 13:00 Basic Hina.O
		13:30 ~ 14:30 Basic ayana.h	13:30 ~ 14:30 Waist Sakura.N	14:30 ~ 15:30 Basic ayana.h		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rico.H	
			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg ayana.h	16:30 ~ 17:30 Waist Sakura.N			
			17:30 ~ 18:30 Basic Rico.H				
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rico.H	18:00 ~ 19:00 Basic Hina.O	18:00 ~ 19:00 Waist Sakura.N				18:00 ~ 19:00 Basic ayana.h	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rico.H
19:30 ~ 20:30 Waist Sakura.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ayana.h	19:30 ~ 20:30 Basic Hina.O				19:30 ~ 20:30 Waist Sakura.N	19:30 ~ 20:30 Basic Hina.O
21:00 ~ 22:00 Basic Rico.H	21:00 ~ 22:00 Basic Hina.O	21:00 ~ 22:30 Waist Sakura.N				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ayana.h	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rico.H

・体験可能レッスン
・クラスの個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週間前までお問い合わせしております。
・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 旭川永山ハウス店

【 07/17 ~ 07/24 】

スケジュール

2025/7/4

更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Basic Hina.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rico.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg ayana.h	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rico.H	10:30 ~ 11:30 Basic Hina.O	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rico.H	12:00 ~ 13:00 Basic Hina.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Rico.H		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg ayana.h	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Rico.H	
	13:00 ~ 14:30 Basic Hina.O	13:30 ~ 14:30 Basic Hina.O	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg ayana.h		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rico.H		
	#N/A	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg ayana.h	16:30 ~ 17:30 Basic Rico.H				
	#N/A						
	#N/A	17:30 ~ 18:30 Basic Hina.O					
18:00 ~ 19:00 Waist Sakura.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg ayana.h				18:00 ~ 19:00 Basic Hina.O	18:00 ~ 19:00 Waist Sakura.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg ayana.h
19:30 ~ 20:30 Basic Hina.O	19:30 ~ 20:30 Waist Sakura.N				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ayana.h	19:30 ~ 20:30 Basic ayana.h	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rico.H
21:00 ~ 22:00 Waist Sakura.N	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 Basic ayana.h

pilates K 旭川永山ハウス店

【 07/25 ~ 07/31 】

スケジュール

2025/7/4

更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Basic Hina.O	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning ayana.h	10:30 ~ 11:30 Basic Hina.O	close	10:30 ~ 11:30 Waist Sakura.N	10:30 ~ 11:30 Basic Hina.O	
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning ayana.h	12:00 ~ 13:00 Basic Hina.O	12:30 ~ 13:30 Waist Sakura.N		12:00 ~ 13:00 Basic Hina.O	12:30 ~ 13:30 Basic Hina.O	
13:30 ~ 14:30 Basic Hina.O	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Sakura.N	14:30 ~ 15:30 Basic Hina.O		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Sakura.N		
	15:00 ~ 16:00 Basic Hina.O	16:30 ~ 17:30 Waist Sakura.N				
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg ayana.h					
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rico.H				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rico.H	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning ayana.h	18:00 ~ 19:00 Waist Sakura.N
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Sakura.N				19:30 ~ 20:30 Basic Hina.O	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rico.H	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning ayana.h
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rico.H				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rico.H	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning ayana.h	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rico.H

・休館可能レッスン
・クラスの曜日より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。