

pilates K 旭川永山パワーズ店 【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール								2025/09/13	更新
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Waist		Basic	jump to burn	Pilates Barre		Back & Arm	Basic		
Sakura.N		Sakura.N	Mizuki.S	ayana.h		Rico.H	Rico.H		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic		Hip & Leg	Basic	Waist		Pilates Barre	Hip & Leg		
Rico.H		ayana.h	Sakura.N	Hina.O		ayana.h	ayana.h		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Pilates Barre	Waist	Hip & Leg		Hip & Leg			
		ayana.h	Sakura.N	ayana.h		Rico.H			
			15:30 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Back & Arm	Basic					
			Sakura.N	Hina.O					
			17:30 ~ 18:30						
			Pilates Barre						
			Mizuki.S						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm				Waist	Basic		
ayana.h	Sakura.N	未定				Sakura.N	Sakura.N		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg	jump to burn	Basic				Basic	Back & Arm		
Sakura.N	Sakura.N	未定				ayana.h	Rico.H		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic	Hip & Leg	Waist				jump to burn	Waist		
ayana.h	ayana.h	Sakura.N				Sakura.N	Sakura.N		

pilates K 旭川永山パワーズ店 【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール								2025/09/13	更新
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
	Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg		Basic	Hip & Leg			
	ayana.h	Sakura.N	Rico.H		Rico.H	Rico.H			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	jump to burn	Stretch & Conditioning	jump to burn		Waist	Pilates Barre			
	Sakura.N	ayana.h	Sakura.N		Sakura.N	ayana.h			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				
	Basic	Hip & Leg	Basic		Back & Arm				
	ayana.h	ayana.h	Rico.H		Rico.H				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Waist	Back & Arm						
		Sakura.N	Sakura.N						
		17:30 ~ 18:30							
		Back & Arm							
		Sakura.N							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Barre	Hip & Leg				Basic	Back & Arm	Basic		
ayana.h	Rico.H				ayana.h	ayana.h	Rico.H		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg	Basic				Waist	Hip & Leg	Pilates Barre		
Rico.H	Sakura.N				Sakura.N	Rico.H	ayana.h		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Stretch & Conditioning	Back & Arm				Pilates Barre	Basic	Back & Arm		
ayana.h	Sakura.N				ayana.h	ayana.h	Rico.H		

・体験可能レッスン
・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時間前まで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

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/13

更新

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

pilates K 旭川永山ハウス店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/13

更新

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

・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をキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは前日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。