

2025/10/22 更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08			
土	日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Hip & Leg 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️	Pilates Cardio		Hip & Leg 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️			
Miku.y	Miaki.H		Miaki.H	Miku.y		Karin.w	Arisa.Y			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Basic 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️		jump to burn	Waist 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️			
Arisa.Y	Arisa.Y		Miku.y	Miaki.H		Miaki.H	Miku.y			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Pilates Cardio	Waist 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️			Basic 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️			
Miku.y	Miaki.H		Miaki.H			Karin.w	Arisa.Y			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00		
Back & Arm 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️				Basic 🏋️‍♀️					
Arisa.Y	Arisa.Y			Miku.y						
17:30 ~ 18:30	close			17:30 ~ 18:30						
Basic 🏋️‍♀️				jump to burn						
Miku.y				Miku.y						
close				close	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
					Hip & Leg 🏋️‍♀️			Basic 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️
					Karin.w			Karin.w	Arisa.Y	Arisa.Y
					19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Pilates Cardio		Back & Arm 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️			
Miku.y		Arisa.Y	Karin.w	Miaki.H						
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 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️							
Karin.w	Karin.w	Arisa.Y	Arisa.Y							

2025/10/22 更新

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	close	close	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic 🇯🇵					Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	
Karin.w					Miaki.H	Arisa.Y	Miaki.H	
12:30 ~ 13:30					12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist 🇯🇵					Back & Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	
Miaki.H					Arisa.Y	Miaki.H	Arisa.Y	
14:30 ~ 15:30					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Hip & Leg 🇯🇵					Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	
Karin.w					Miaki.H	Arisa.Y	Miaki.H	
16:30 ~ 17:30					close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Waist 🇯🇵						Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	
Miaki.H						Arisa.Y	Arisa.Y	
close						17:30 ~ 18:30	close	
						Waist 🇯🇵		
					Miaki.H			
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
					Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵
					Arisa.Y	Karin.w		Karin.w
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
	Pilates Cardio	Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵					
Miku.y	Miaki.H	Arisa.Y						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵						
Arisa.Y	Karin.w	Karin.w						

- ※ 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週間前迄にお願いしております。
- ・ レッスン開始時刻1時間前を切つ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。

pilates K 函館店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/22 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Hip & Leg 🌱	jump to burn		Hip & Leg 🌱	jump to burn	Reset Flow		
	Karin.w	Miku.y		Karin.w	Karin.w	Miku.y		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Pilates Cardio	Waist 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		
	Miku.y	Miaki.H		Arisa.Y	Miku.y	Arisa.Y		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic 🌱			jump to burn	Waist 🌱	Back & Arm 🌱		
	Karin.w			Karin.w	Miaki.H	Arisa.Y		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Basic 🌱		Waist 🌱
		Miku.y				Miaki.H		
		17:30 ~ 18:30				close		
	Hip & Leg 🌱							
	Karin.w							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Waist 🌱	Basic 🌱	Reset Flow	Waist 🌱					
Miaki.H	Karin.w	Miku.y	Miaki.H					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic 🌱	Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱					
Miku.y	Miaki.H	Arisa.Y	Arisa.Y					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱					
Miaki.H	Karin.w	Miku.y	Miaki.H					

pilates K 函館店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/22 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱		Waist 🌱	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	
Arisa.Y	Arisa.Y		Miaki.H	Miku.y	Karin.w	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Reset Flow	jump to burn		Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	
Miku.y	Karin.w		Arisa.Y	Miaki.H	Arisa.Y	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Back & Arm 🌱			Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Reset Flow	
Arisa.Y			Miaki.H	Karin.w	Miku.y	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Reset Flow	Stretch & Conditioning
					Miku.y	Arisa.Y
					17:30 ~ 18:30	close
Basic 🌱						
Karin.w						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
jump to burn	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		
Karin.w	Miku.y	Karin.w	Arisa.Y			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	jump to burn			
Miku.y	Karin.w	Miaki.H	Miku.y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🌱	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱			
Karin.w	Miku.y	Karin.w	Miku.y			

🌱 : 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時間前迄を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。