

2025/10/15 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 ~ 13:30	12:00 ~ 13:30									
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								close	close	close	17:30 ~ 18:30					
												jump to burn					
												Miku.y					
close												close	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														
Basic	Hip & Leg	Basic	Back & Arm														
Karin.w	Karin.w	Arisa.Y	Arisa.Y														

2025/10/15 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
					Miaki.H		
					close		
						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
・クラスの種類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週間前までにお願しております。
・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ず。
※時間外キャンセルは1ヶ月以上で、翌月の予約可能回数に1回に制限されます。

pilates K 函館店

【 11/17 ~ 11/24 】

スケジュール

2025/10/15

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 Hip&Leg Karin.w	10:30 ~ 11:30 jump to burn Miku.y	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Karin.w	10:30 ~ 11:30 jump to burn Karin.w	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Miku.y	close
	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Miku.y	12:30 ~ 13:30 Waist Miaki.H		12:00 ~ 13:00 Basic Arisa.Y	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Miku.y	12:30 ~ 13:30 Stretch&Conditioning Arisa.Y	
	13:30 ~ 14:30 Basic Karin.w	close		13:30 ~ 14:30 jump to burn Karin.w	13:30 ~ 14:30 Waist Miaki.H	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Arisa.Y	
	close			close	15:00 ~ 16:00 Basic Miku.y	16:30 ~ 17:30 Waist Miaki.H	
					17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Karin.w	close	
	18:00 ~ 19:00 Waist Miaki.H	18:00 ~ 19:00 Basic Karin.w		18:00 ~ 19:00 Reset Flow Miku.y			
	19:30 ~ 20:30 Basic Miku.y	19:30 ~ 20:30 Waist Miaki.H		19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Arisa.Y			
	21:00 ~ 22:00 Waist Miaki.H	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Karin.w		21:00 ~ 22:00 Basic Miku.y			

pilates K 函館店

【 11/25 ~ 11/30 】

スケジュール

2025/10/16

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	close	
jump to burn	Hip&Leg		Basic	Stretch&Conditioning		
Karin.w	Miku.y	Miku.y	Arisa.Y			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip&Leg	Basic	Waist	jump to burn			
Miku.y	Karin.w	Miaki.H	Karin.w			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close		
Basic	Pilates Cardio	Hip&Leg	Basic			
Karin.w	Miku.y	Miku.y	Arisa.Y			

・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週間前迄にお願しております。
・レッスン開始時刻1時間前まで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。