	pilat	tes K 函館	店		[11/01	~	11/0	8	1	スケ	ジュ-	ール						2025/10	/22	更新
	11/01			11/02		11/03			11/04			11/05		1	1/06		11/07			11/08	
	土			Ħ		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
Hip	Hip & Leg			Vaist					Vaist		Pila	tes Ca	rdio			Н	ip&Le	g	Back & Arm		n
	Miku.y			Miaki.H					Miaki.H			Miku.y				Karin.w		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
E	Basic		Back & Arm				jum	p to bu	ırn	v	Vaist					Waist		Hi	p & Leg	ı	
Arisa.Y			Arisa.Y					Miku.y			Miaki.H					Miaki.	н		Miku.y		
13:30	~	14:30	14:30 14:30 ~ 15:30				13:30	~	14:30						13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	
Pila	tes Ca	rdio	Waist				v	Vaist								Basic		Bad	k&Arı	n	
	Miku.y			Miaki.H					Miaki.H					d	ose		Karin.	W		Arisa.Y	
15:00	~	16:00	16:30	~	17:30														15:00	~	16:00
Вас	Back & Arm		E	Basic																Basic	
	Arisa.Y			Arisa.Y								close								Miku.y	
			close				close								close	•					
17:30	~	18:30																	17:30	~	18:30
E	Basic																		jur	np to b	urn
	Miku.y																			Miku.y	
				alaac				18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~ 19:00	18:00	~	19:00			
	close		close		ciose		Hip & Leg			Basic		Back & Arm		Basic							
							Karin.w		Karin.w		Ar	isa.Y		Arisa.	Y						
								19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~ 20:30	19:30	~	20:30		close	
								Pila	tes Car	dio	Bac	k & Arr	n	Hip 8	Leg	Waist				CIOSO	
									Miku.y			Arisa.Y		Ka	rin.w		Miaki.	н			
								21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~ 22:00	21:00	~	22:00			
								Е	Basic		Hip	&Leg		Ва	sic	Ва	ck & Aı	rm			
								Karin.w			Karin.w		Ar	isa.Y		Arisa.	Y				

pilates K 函館店	5 [11/09 ~	11/16	スケジュール			2025/10/22 更新
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
Ħ	月	火	*	木	金	±	Ħ
10:30 ~ 11:30					10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic					Waist	Back & Arm	Waist
Karin.w					Karin.w	Satsuki.S	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					Satsuki.S	Miaki.H	Yu.
14:30 ~ 15:30					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip & Leg					Waist	Hip & Leg	Waist
Karin.w			close	close	Karin.w	Satsuki.S	Miaki.H
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Waist						Back & Arm	Basic
Miaki.H						Satsuki.S	Yu.
	close	close			close	17:30 ~ 18:30	
						Miaki.H	
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
Ciose			Hip & Leg	Basic	Hip & Leg		Glose
			Miku.y	Karin.w	Karin.w		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	
			Pilates Cardio	Waist	Back & Arm	Ciose	
			Miku.y	Miku.y	Satsuki.S		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Basic	Hip & Leg	Basic		
			Miku.y	Karin.w	Miku.y		

pilates K 函館	店		[11/1	17	~	11/	24]	スケ	ジュー	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			±			Ħ		月	
		~ Vaist	11:30	10:30 jum	~ np to b					10:30 Hip	~ &Leg			np to b	11:30 urn		~ leset Fl			
		Miaki.H	ı		Rico						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		
	Pila	tes Ca	ırdio	E	Basic					E	Basic		Hij	p&Leg	l		Basic			
		Rico			MIO.M						Arisa.Y			Miku.y			Arisa.	1		
	13:30	~	14:30							13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30		
	E	Basic								jum	ıp to bı	urn	١	Naist		Ba	ck & Ar	m		
		Rico						close			Karin.w			Miaki.H			Arisa.	′		
				1									15:00	~	16:00	16:30	~	17:30		
					close								1	Basic			Waist			
					CIUSO									Miku.y			Miaki.H	1		
close		close									close								close	
													17:30	~	18:30					
													Hip	p&Leg	l					
														Karin.w	•					
	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00					close			
	v	Vaist		Е	Basic		R	Reset Flo	w	v	Vaist						01080			
		Miaki.H	ı		Miku.y			Miku.y			Miaki.H									
	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30		close						
	E	Basic		v	Vaist			Basic		Вас	k & Arm	n		CIOSO						
		MIO.M			Miaki.H			Arisa.Y			Arisa.Y									
	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00								
	Hip	&Leg)	Hip	p&Leg	ſ	Ва	ıck & Arm	1	v	Vaist									
		MIO.M			Miku.y			Arisa.Y			Miaki.H									

p	ilates	K 函館/	<u> </u>		[11/2	25	~	11/3	80		スケ	ジュ-	ール								
	11/25			11/26			11/27			11/28			11/29			11/30						
	火		*				木			金			±			Ħ						
10:30	~	11:30	10:30	~	11:30				10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30					
Basic			Back & Arm			Back & Arm			Back & Arm					v	Vaist		Pila	tes Ca	rdio	Hip	&Leg	ı
	Arisa.Y			Arisa.Y	•					Miaki.H			Miku.y			Karin.w	1					
12:00	~	13:00	12:30	~	13:30				12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30					
R	eset Flo	ow	jun	np to b	ourn				Вас	k&Arn	n	١	Vaist		Вас	k&Arı	n					
	Miku.y			Karin.w	,					Arisa.Y			Miaki.H		Arisa.Y							
13:30	~	14:30							13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30					
Back & Arm									V	Vaist		Hip & Leg			Reset Flow							
	Arisa.Y						close			Miaki.H			Karin.w			Miku.y						
												15:00	~	16:00	16:30	~	17:30					
				close								Reset Flow			Basic							
				Miku.y Ari					Arisa.Y													
	close									close			~ Basic	18:30								
													Karin.w									
	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00		reariii.w									
18:00	18:00 ~ 19:00 jump to burn								Back & Arm							close						
	np to b	urn	Hip	p&Leg	9	В	Basic		Вас	k&Arn	n											
	np to b Karin.w		-	p&Leg Miku.y			Basic Karin.w			k & Ar n Arisa.Y												
	Karin.w	•	-	Miku.y				20:30		Arisa.Y			ologe									
jur 19:30	Karin.w	20:30	19:30	Miku.y		19:30	Karin.w		19:30	Arisa.Y	20:30		close									
jur 19:30	Karin.w	20:30	19:30	Miku.y	20:30	19:30 V	Karin.w	20:30	19:30 jum	Arisa.Y	20:30		close									
jur 19:30	Karin.w ~ p & Leg Miku.y	20:30	19:30	Miku.y ~ Basic Karin.w	20:30	19:30 V	Karin.w ~ Vaist Miaki.H	20:30	19:30 jum	Arisa.Y r p to be Miku.y	20:30 urn		close									
jur 19:30 Hi 21:00	Karin.w ~ p & Leg Miku.y	20:30	19:30 E	Miku.y ~ Basic Karin.w	20:30	19:30 V	Karin.w ~ Vaist Miaki.H	20:30	19:30 jum 21:00	Arisa.Y r p to be Miku.y	20:30 urn		close									