

pilatesK 函館店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/15 更新				
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08					
月	火	水	木	金	土	日	月					
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏋️	10:30 ~ 11:30 Basic 🏋️	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏋️	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas 🏋️	10:30 ~ 11:30 Basic 🏋️	close					
	Miku.y	Karin.w		Karin.w	Miaki.H	Arisa.Y						
	12:00 ~ 13:00 jump to burn	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🏋️		12:00 ~ 13:00 Waist spXmas 🏋️	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio	12:30 ~ 13:30 Waist spXmas 🏋️						
	Karin.w	Arisa.Y		Miaki.H	Miku.y	Miaki.H						
	13:30 ~ 14:30 Basic 🏋️	close		13:30 ~ 14:30 Basic 🏋️	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas 🏋️	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning 🏋️						
	Miku.y			Karin.w	Miaki.H	Arisa.Y						
	close			close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🏋️		16:30 ~ 17:30 Waist spXmas 🏋️				
						Miku.y		Miaki.H				
						17:30 ~ 18:30 Basic 🏋️		close				
									Miku.y			
									18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🏋️	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas 🏋️	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🏋️	18:00 ~ 19:00 Reset Flow
	Arisa.Y			Miaki.H	Karin.w	Miku.y						
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🏋️			19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🏋️	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🏋️	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas 🏋️						
	Karin.w			Arisa.Y	Arisa.Y	Miaki.H						
	21:00 ~ 22:00 Basic 🏋️			21:00 ~ 22:00 Waist spXmas 🏋️	21:00 ~ 22:00 jump to burn	21:00 ~ 22:00 Basic 🏋️						
	Arisa.Y			Miaki.H	Karin.w	Miku.y						

pilatesK 函館店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール						2025/11/15 更新
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
jump to burn	Waist spXmas 🏋️		Basic 🏋️	Reset Flow	Hip & Leg 🏋️		Waist spXmas 🏋️	
Karin.w	Miaki.H		Arisa.Y	Miku.y	Karin.w		Miaki.H	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Stretch & Conditioning 🏋️	Pilates Cardio		Back & Arm 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	Basic 🏋️		Basic 🏋️	
Arisa.Y	Miku.y		Arisa.Y	Arisa.Y	Arisa.Y		Arisa.Y	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🏋️			Waist spXmas 🏋️	Hip & Leg 🏋️	jump to burn		Waist spXmas 🏋️	
Karin.w			Miaki.H	Miku.y	Karin.w		Miaki.H	
close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
		Waist spXmas 🏋️		Back & Arm 🏋️				
	Miaki.H	Arisa.Y						
			17:30 ~ 18:30	Back & Arm 🏋️				
			Arisa.Y					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Reset Flow	Back & Arm 🏋️	Pilates Cardio	Waist spXmas 🏋️				Hip & Leg 🏋️	
Miku.y	Arisa.Y	Miku.y	Miaki.H				Karin.w	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Basic 🏋️	jump to burn	Waist spXmas 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️				Stretch & Conditioning 🏋️	
Arisa.Y	Karin.w	Miaki.H	Arisa.Y		Arisa.Y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Waist 🏋️				jump to burn	
Miku.y	Karin.w	Miku.y	Miaki.H				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時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。

pilatesK 函館店		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/11/15 更新			
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24				
水	木	金	土	日	月	火	水				
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
jump to burn		Waist spXmas 🌱	Basic 🌱	Waist spXmas 🌱		Back & Arm 🌱	Waist spXmas 🌱				
Karin.w		Miaki.H	Karin.w	Miaki.H		Arisa.Y	Miaki.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				
Waist spXmas 🌱		Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Reset Flow		Hip & Leg 🌱	Pilates Workout				
Karin.w		Miku.y	Karin.w	Miku.y		Miku.y	Miku.y				
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	close		
		Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Waist spXmas 🌱		Basic 🌱					
		Miku.y	Arisa.Y	Miaki.H		Arisa.Y					
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close					
			Back & Arm 🌱	Pilates Cardio							
			Arisa.Y	Miku.y							
close			close								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱				Waist spXmas 🌱	Back & Arm 🌱				
Arisa.Y	Karin.w	Arisa.Y				Miaki.H	Arisa.Y				
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	Reset Flow				Basic 🌱	Pilates Cardio				
Karin.w	Karin.w	Miku.y				Miku.y	Miku.y				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm 🌱	Waist spXmas 🌱	Stretch & Conditioning 🌱				Waist spXmas 🌱	Basic 🌱				
Arisa.Y	Miaki.H	Arisa.Y				Miaki.H	Miku.y				

pilatesK 函館店		【 12/25 ~ 12/31 】		スケジュール		2025/11/15	更新
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	
	Basic 🌱	Waist 🌱	Reset Flow				
	Miku.y	Miaki.H	Miku.y				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱				
	Arisa.Y	Karin.w	Arisa.Y				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Shape up waist	Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱				
	Karin.w	Miaki.H	Arisa.Y				
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Hip & Leg 🌱	Pilates Workout				
		Karin.w	Miku.y				
		17:30 ~ 18:30					
	Shape up waist						
	Karin.w						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close				
Basic 🌱	Waist 🌱						
Arisa.Y	Miaki.H						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Waist spXmas 🌱	Basic 🌱						
Miaki.H	Karin.w						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Hip & Leg 🌱	jump to burn						
Miaki.H	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時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。