

pilatesK 旭川永山パワーズ店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール				2025/12/14 更新	
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Basic	Waist		Basic	Shape up waist	
		Rico.H	Mizuki.S		ayana.h	Sakura.N	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Hip & Leg	Stretch & Conditioning		Hip & Leg	Basic	
		ayana.h	ayana.h		Sakura.N	ayana.h	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Back & Arm	Basic		Waist		
		Rico.H	Mizuki.S		ayana.h		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Basic	Hip & Leg				
		ayana.h	ayana.h				
close	close			close			
		17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Release&Strength			Basic	Back & Arm	Basic
		Rico.H			Sakura.N	Sakura.N	ayana.H
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Back & Arm			Back & Arm	Release&Strength	Shape up waist
		ayana.h			Rico.H	Rico.H	Sakura.N
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
		Waist			Sakura.N	Basic	Hip & Leg
					Rico.H	Rico.H	ayana.H

pilatesK 旭川永山パワーズ店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
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
Hip & Leg	Pilates Barre	Back & Arm		Release&Strength	Basic		Waist
ayana.h	ayana.h	Sakura.N		Rico.H	Hibiki.A		Hibiki.A
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Release&Strength	Basic		Back & Arm	Waist		Basic
Rico.H	Rico.H	Rico.H		Rico.H	Hibiki.A		Hibiki.A
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	Shape up waist	Waist		Hip & Leg			Waist
ayana.h	Sakura.N	Sakura.N		Sakura.N			Hibiki.A
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Back & Arm	jump to burn						
Rico.H	Rico.H						
			close				
	17:30 ~ 18:30	Hip & Leg					
		ayana.h					
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg				Back & Arm	Basic	Waist	Hip & Leg
Sakura.N				Sakura.N	Hibiki.A	Hibiki.A	ayana.h
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic				Shape up waist	Hip & Leg	Basic	Stretch & Conditioning
Rico.H				Sakura.N	ayana.h	Hibiki.A	ayana.h
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm				Hip & Leg	Waist	Pilates Barre	Basic
Sakura.N				ayana.h	ayana.h	ayana.h	ayana.h

⌚ : 体験可能なレッスン
 ・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 旭川永山パワーズ店

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール

2025/12/14 更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
土	日	月	火	水	木	金	土
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 & Leg	Shape up waist		Back & Arm	Hip & Leg		Basic	Release&Strength
ayana.h	Sakura.N		Sakura.N	ayana.h		未定	Rico.H
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist	Stretch & Conditioning		Shape up waist	Basic		Waist	Basic
ayana.h	ayana.h		Sakura.N	Sakura.N		Sakura.N	未定
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
jump to burn	Basic		Basic	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Shape up waist
Sakura.N	Sakura.N		ayana.h	ayana.h		Sakura.N	Sakura.N
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	Back & Arm
Basic	Hip & Leg		Hip & Leg	Pilates Barre			Rico.H
ayana.h	ayana.h		ayana.h	ayana.h			
		close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
			jump to burn	Back & Arm			
			Sakura.N	Sakura.N			
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	
Back & Arm			Basic	Shape up waist		Basic	
Sakura.N			ayana.h	Sakura.N		未定	
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
					Back & Arm	Pilates Barre	
					Rico.H	Sakura.N	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					Waist	jump to burn	
					Sakura.N	Rico.H	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
					Release&Strength	Back & Arm	
					Rico.H	Rico.H	

pilatesK 旭川永山パワーズ店

【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール

01/31

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Basic		Hip & Leg	Basic		Release&Strength	Shape up waist
未定		Rico.H	未定		Rico.H	Sakura.N
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
jump to burn		Basic	jump to burn		Basic	Hip & Leg
Sakura.N		未定	Rico.H		未定	Rico.H
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm		Back & Arm		Hip & Leg	Pilates Barre	
Sakura.N		Rico.H		Rico.H	Sakura.N	
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	
Basic					Release&Strength	
未定					Rico.H	
		close				
					17:30 ~ 18:30	
					jump to burn	
					Rico.H	
					18:00 ~ 19:00	
			Basic	Waist	Basic	Stretch & Conditioning
			未定	Sakura.N	未定	ayana.h
					19:30 ~ 20:30	
			Shape up waist	Basic	Hip & Leg	Basic
			Sakura.N	未定	ayana.h	未定
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Hip & Leg	jump to burn	Basic	Waist
			Sakura.N	Sakura.N	未定	ayana.h

*: 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。