

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
close	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Rico.H	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Mizuki.S	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 ayana.h	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Sakura.N	
		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 ayana.h	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🌿 ayana.h		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 Sakura.N	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 ayana.h	
		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 Rico.H	14:30 ~ 15:30 Basic 🌿 Mizuki.S		13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 ayana.h		
		15:00 ~ 16:00 Basic 🌿 ayana.h	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌿 ayana.h				
		17:30 ~ 18:30 Release&Strength Rico.H					
					18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Sakura.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Sakura.N	
					19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 ayana.h	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Rico.H	
					21:00 ~ 22:00 Waist 🌿 Sakura.N	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Rico.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 Hip & Leg 🌿 ayana.h	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre ayana.h	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Sakura.N	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Rico.H	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Hibiki.A		10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Hibiki.A
12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Rico.H	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rico.H	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Rico.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Rico.H	12:30 ~ 13:30 Waist 🌿 Hibiki.A		12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Hibiki.A
13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 ayana.h	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Sakura.N	14:30 ~ 15:30 Waist 🌿 Sakura.N		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 Sakura.N			13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 Hibiki.A
	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌿 Rico.H	16:30 ~ 17:30 jump to burn Rico.H					
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🌿 ayana.h						
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Sakura.N				18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Sakura.N	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Hibiki.A	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Hibiki.A	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 ayana.h
19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Rico.H				19:30 ~ 20:30 Shape up waist Sakura.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 ayana.h	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Hibiki.A	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🌿 ayana.h
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 Sakura.N				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 ayana.h	21:00 ~ 22:00 Waist 🌿 ayana.h	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre ayana.h	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 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	close	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
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Hip & Leg 🌱	Pilates Barre			Back & Arm 🌱
ayana.h	ayana.h		ayana.h	ayana.h			Rico.H
			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

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	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	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
						17:30 ~ 18:30
						jump to burn
						Rico.H
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	
		未定	Sakura.N	未定	ayana.h	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	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	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。