

pilatesK 旭川永山パワース店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/19 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 🍃 Rico.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre ayana.h		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Rico.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 ayana.h	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 ayana.h		close
	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 ayana.h	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Rico.H		12:00 ~ 13:00 Waist spXmas 🍃 Hibiki.A	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Rico.H	12:30 ~ 13:30 Waist spXmas 🍃 Hibiki.A		
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Rico.H			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Rico.H	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas 🍃 Hibiki.A	14:30 ~ 15:30 jump to burn Sakura.N		
					15:00 ~ 16:00 Pilates Barre ayana.h	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍃 Rico.H		
					17:30 ~ 18:30 Waist spXmas 🍃 Hibiki.A			
	18:00 ~ 19:00 jump to burn Sakura.N	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas 🍃 Hibiki.A	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Rico.H	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas 🍃 Hibiki.A				
	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas 🍃 Hibiki.A	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 ayana.h	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Rico.H	19:30 ~ 20:30 jump to burn Sakura.N				
	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Sakura.N	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas 🍃 Hibiki.A	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 ayana.h	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Sakura.N				

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

pilatesK 旭川永山パワースタジオ店		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール	2025/11/19	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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🍷		Waist spXmas 🍷	Stretch & Conditioning 🍷	Waist spXmas 🍷		Hip & Leg 🍷	Basic 🍷
Rico.H		Hibiki.A	ayana.h	Hibiki.A		Rico.H	Hibiki.A
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg 🍷		jump to burn	Basic 🍷	Stretch & Conditioning 🍷		Release&Strength	Waist spXmas 🍷
ayana.h		Sakura.N	Sakura.N	ayana.h		Rico.H	ayana.h
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Basic 🍷	Waist spXmas 🍷	Basic 🍷		Basic 🍷	
		Hibiki.A	ayana.h	Hibiki.A		Hibiki.A	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Pilates Barre	Hip & Leg 🍷			
			Sakura.N	ayana.h			
			17:30 ~ 18:30				
			Basic 🍷				
			ayana.h				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🍷	Basic 🍷	Back & Arm 🍷				jump to burn	Back & Arm 🍷
Sakura.N	Hibiki.A	ayana.h				Rico.H	Rico.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🍷	jump to burn	Pilates Barre				Basic 🍷	Pilates Barre
Hibiki.A	Sakura.N	Sakura.N				Hibiki.A	Sakura.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm 🍷	Waist spXmas 🍷	Stretch & Conditioning 🍷				Waist spXmas 🍷	Basic 🍷
Sakura.N	Sakura.N	ayana.h				Hibiki.A	Rico.H

pilatesK 旭川永山パワースタジオ店		【 12/25 ~ 12/31 】			スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Stretch & Conditioning 🍷	jump to burn	Back & Arm 🍷			
	ayana.h	Rico.H	Rico.H			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Basic 🍷	Waist 🍷	Basic 🍷			
	Hibiki.A	Hibiki.A	Hibiki.A			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Hip & Leg 🍷	Basic 🍷	Waist 🍷			
	ayana.h	Hibiki.A	Hibiki.A			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Back & Arm 🍷	jump to burn			
		Rico.H	Rico.H			
		17:30 ~ 18:30				
		Pilates Barre				
		Sakura.N				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Pilates Barre	Waist 🍷					
ayana.h	Sakura.N					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist spXmas 🍷	jump to burn					
ayana.h	Sakura.N					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm 🍷	Basic 🍷					
Rico.H	Hibiki.A					

🍷 : 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時間前まで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。