

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

pilatesK 函館店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール						2025/12/02 更新	
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	2025/12/02 更新	
火	水	木	金	土	日	月	火		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
	Back & Arm	Pilates Cardio		Back & Arm	Basic	Back & Arm		Basic	
	Arisa.Y	Miku.y		Arisa.Y	Arisa.Y	Arisa.Y		Arisa.Y	
	13:30 ~ 14:30			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		close	close			close	
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00	
	Reset Flow	Back & Arm	Pilates Cardio	Waist spXmas	Back & Arm	Hip & Leg		Hip & Leg	
	Miku.y	Arisa.Y	Miku.y	Miku.y	Miku.y	Karin.w		Karin.w	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	15:00 ~ 16:00		19:30 ~ 20:30	
	Basic	jump to burn	Waist spXmas	Basic	Waist spXmas	Back & Arm		Back & Arm	
	Arisa.Y	Karin.w	Miaki.H	Arisa.Y	Miku.y	Arisa.Y		Arisa.Y	
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	16:30 ~ 17:30		21:00 ~ 22:00	
	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg	Waist	Back & Arm			jump to burn	
	Miku.y	Karin.w	Miku.y	Miku.y	Miku.y			Karin.w	
	close	close		close	close			close	

⌚: 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。  
 レッスン開始時刻を切ってから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		2025/12/02 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	月	火	水	木	
水	木	金	土	日	月	火	水					
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
jump to burn		Waist spXmas	Back & Arm	Waist spXmas		Back & Arm	Waist spXmas		Back & Arm	Waist spXmas		
Karin.w		Miaki.H	Arisa.Y	Miaki.H		Arisa.Y	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			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Waist spXmas		Pilates Cardio	Hip & Leg	Reset Flow		Hip & Leg			Hip & Leg			
Karin.w		Miku.y	Karin.w	Miku.y		Karin.w	Miku.y		Karin.w	Miku.y		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30			
		Basic	jump to burn	Waist spXmas		Basic			Basic			
		Miku.y	Karin.w	Miaki.H		Miku.y	Miaki.H		Arisa.Y			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close			
			Back & Arm	Pilates Cardio		Back & Arm			close			
			Arisa.Y	Miku.y		Arisa.Y	Miku.y		close			
			17:30 ~ 18:30	Basic		17:30 ~ 18:30			close			
				Arisa.Y								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Hip & Leg	Basic	Basic	Basic		Waist spXmas	Back & Arm		Waist spXmas	Back & Arm		
Arisa.Y	Karin.w	Arisa.Y	Arisa.Y	Arisa.Y		Miaki.H	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		19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg	jump to burn	Reset Flow	Basic	Basic		Basic	Pilates Cardio		Basic	Pilates Cardio		
Karin.w	Karin.w	Miku.y	Arisa.Y	Arisa.Y		Miku.y	Miku.y		Miku.y	Miku.y		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm	Waist spXmas	Back & Arm	Basic	Basic		Waist spXmas	Basic		Waist spXmas	Basic		
Arisa.Y	Miaki.H	Arisa.Y	Arisa.Y	Arisa.Y		Miaki.H	Miku.y		Miaki.H	Miku.y		

pilatesK 函館店							【 12/25 ~ 12/31 】		スケジュール		2025/12/02 更新	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	月	火	水	木	金	
木	金	土	日	月	火	水						
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30								
Basic	Waist	Pilates Cardio										
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										
Hip & Leg	Waist	Basic										
Karin.w	Miaki.H	Arisa.Y										
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30										
Hip & Leg	Reset Flow	Karin.w										
		Miku.y										
17:30 ~ 18:30	jump to burn	Karin.w										
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00											
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											
close		close										

■ : 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。