

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	
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 Back & Arm 🏊		
	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
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🏊			18:00 ~ 19:00 Waist spXmas 🏊	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🏊			
	Arisa.Y			Miaki.H	Karin.w	Miku.y		
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🏊			19:30 ~ 20:30 Basic 🏊	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		2025/12/02 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	
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	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	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
		Waist spXmas 🏊			Back & Arm 🏊			
	Miaki.H	Arisa.Y						
			17:30 ~ 18:30	close				
			Back & Arm 🏊					
			Arisa.Y					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		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 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊				
Arisa.Y	Karin.w	Miaki.H	Arisa.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		
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		2025/12/02 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 🌿	Back & Arm 🌿	Waist spXmas 🌿		Back & Arm 🌿	Waist spXmas 🌿				
Karin.w		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	12:30 ~ 13:30				
Waist spXmas 🌿		Pilates Cardio	Hip & Leg 🌿	Reset Flow		Hip & Leg 🌿	jump to burn				
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 🌿	jump to burn	Waist spXmas 🌿		Basic 🌿					
		Miku.y	Karin.w	Miaki.H		Arisa.Y					
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close					
			Back & Arm 🌿	Pilates Cardio							
			Arisa.Y	Miku.y							
			close	close							
		17:30 ~ 18:30									
		Basic 🌿									
		Arisa.Y									
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Basic 🌿	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				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm 🌿	Waist spXmas 🌿	Back & Arm 🌿				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		2025/12/02	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 🌿	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								
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30								
		Hip & Leg 🌿	Reset Flow								
		Karin.w	Miku.y								
		17:30 ~ 18:30									
	close	jump to burn									
		Karin.w									
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close				close	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	close	close	close	close						
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。