

pilatesK 函館店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/28 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
		Hip & Leg 🌿	Waist 🌿		Reset Flow	jump to burn			
		Karin.W	Miaki.H		Miku.y	Karin.W			
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
		Waist 🌿	Pilates Cardio		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿			
		Miaki.H	Miku.y		Karin.W	Arisa.Y			
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Pilates Workout			
		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Miku.y				
		Karin.W	Miaki.H		close				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close			
		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿						
		Miaki.H	Miku.y						
		close	close						
					17:30 ~ 18:30				
					jump to burn				
		Karin.W							
		close			close				
			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			
Basic 🌿	Pilates Workout		Basic 🌿						
Arisa.Y	Miku.y		Karin.W						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						
Shape up waist	Waist 🌿		Back & Arm 🌿						
Karin.W	Miaki.H		Arisa.Y						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						
Back & Arm 🌿	Basic 🌿	jump to burn							
Arisa.Y	Miku.y	Karin.W							

pilatesK 函館店		【 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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30			
Back & Arm 🌿		Shape up waist		Pilates Workout				Hip & Leg 🌿		Basic 🌿				Waist 🌿			
Arisa.Y		Karin.W		Miku.y				Miaki.H		Miku.y				Karin.W			
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00			
Waist 🌿		Hip & Leg 🌿		Basic 🌿				Basic 🌿		Shape up waist				Basic 🌿			
Miaki.H		Miaki.H		Arisa.Y				Arisa.Y		Karin.W				Arisa.Y			
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30			
Basic 🌿		jump to burn		Reset Flow				Waist 🌿						jump to burn			
Arisa.Y		Karin.W		Miku.y				Miaki.H						Karin.W			
close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close		close				close		close	
		Waist 🌿		Back & Arm 🌿													
		Miaki.H		Arisa.Y													
		17:30 ~ 18:30															
		Basic 🌿															
Karin.W																	
18:00 ~ 19:00		close		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
Hip & Leg 🌿						Pilates Workout		Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿		Basic 🌿					
Miaki.H						Miku.y		Miaki.H		Arisa.Y		Arisa.Y					
19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Pilates Cardio						Back & Arm 🌿		Basic 🌿		jump to burn		Waist 🌿					
Miku.y						Arisa.Y		Karin.W		Karin.W		Miaki.H					
21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Reset Flow						Reset Flow		Waist 🌿		Basic 🌿		Back & Arm 🌿					
Miku.y						Miku.y		Miaki.H		Arisa.Y		Arisa.Y					

🌿：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。

