

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

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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			13:30 ~ 14:30	
Basic	jump to burn	Reset Flow		Waist			jump to burn	
Arisa.Y	Karin.W	Miku.y		Miaki.H			Karin.W	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	close		close	
Waist	Back & Arm			close	close		close	
Miaki.H	Arisa.Y			close	close		close	
17:30 ~ 18:30	Basic	Karin.W		close	close		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	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	19:30 ~ 20:30	
Pilates Cardio	Basic		Back & Arm	jump to burn	Waist			
Miku.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	21:00 ~ 22:00	
Reset Flow	Basic		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、4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。

pilatesK 函館店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/28 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	01/28	更新
土	日	月	火	水	木	金	土	土	更新
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	10:30 ~ 11:30
Reset Flow	Waist		Back & Arm	Pilates Cardio		Hip & Leg	Basic		
Miku.y	Miaki.H		Arisa.Y	Miku.y		Karin.W	Karin.W		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		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	Back & Arm		Reset Flow	Basic		Pilates Workout	Hip & Leg		
Arisa.Y	Arisa.Y		Miku.y	Miku.y		Miku.y	Miaki.H		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic	Hip & Leg		Basic	Hip & Leg		Waist	jump to burn		
Arisa.Y	Miaki.H		Arisa.Y	Miku.y		Miku.y	Miaki.H		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Hip & Leg	Basic		jump to burn	Waist		Waist	jump to burn		
Miku.y	Arisa.Y		Miku.y	Miku.y		Miku.y	Miaki.H		
17:30 ~ 18:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30		
Waist			Back & Arm	Basic		Waist	Shape up waist		
Arisa.Y			Arisa.Y	Miku.y		Miaki.H	Karin.W		
close		close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
						Basic	Back & Arm		
						Arisa.Y	Arisa.Y		
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
						Back & Arm	Hip & Leg		
						Arisa.Y	Miaki.H		
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
						Waist	Basic		
						Miaki.H	Arisa.Y		

pilatesK 函館店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	01/31	01/31	01/31
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
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	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg			jump to burn	Basic		Waist	Pilates Cardio		
Miaki.H			Karin.W	Miku.y		Miaki.H	Miku.y		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic		Waist	Shape up waist		Reset Flow	Waist			
Karin.W		Miaki.H	Karin.W		Miku.y	Miku.y			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist		Hip & Leg			Hip & Leg	Reset Flow			
Miaki.H		Karin.W			Miaki.H	Miku.y			
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	Shape up waist			
Hip & Leg					Karin.W				
Karin.W					17:30 ~ 18:30	Basic			
close		close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
						Waist	Pilates Workout	Reset Flow	Shape up waist
						Miaki.H	Miku.y	Miku.y	Karin.W
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
						Basic	Hip & Leg	Waist	Basic
						Karin.W	Miaki.H	Miaki.H	Miku.y
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
						Hip & Leg	Reset Flow	Pilates Cardio	Hip & Leg
						Miaki.H	Miku.y	Miku.y	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。