

2026/01/15 更新

pilatesK 函館店 【 02/09 ~ 02/16 】 **スケジュール**

- ※ 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		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/15 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
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		
Waist 🌿	Stretch & Conditioning 🌿		Reset Flow	Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿		Pilates Workout		
Miaki,H	Arisa,Y		Miku,y	Arisa,Y	Miku,y		Miku,y		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Shape up waist	Pilates Cardio		Hip & Leg 🌿	Pilates Workout	Hip & Leg 🌿		Basic 🌿		
Karin,W	Rico		Miaki,H	Miku,y	Miaki,H		Karin,W		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg 🌿			Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Reset Flow		Reset Flow		
Miaki,LH			Miaki,H	Arisa,Y	Miku,y		Miku,y		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	
					Reset Flow		Waist 🌿		
					Miku,y		Miaki,H		
					17:30 ~ 18:30		close		
Basic 🌿									
Arisa,Y									
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	close	18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🌿			Reset Flow	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿				Stretch & Conditioning 🌿
Arisa,Y			Rico	Miku,y	Arisa,Y				Arisa,Y
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿					
Rico	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					
Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Pilates Workout	Back & Arm 🌿	Basic 🌿					
Arisa,Y	Miku,y	Miku,y	Arisa,Y	Karin,W					

pilatesK 函館店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール	
02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🌿		Stretch & Conditioning 🌿	Reset Flow
Arisa.Y		Arisa.Y	Miku.y
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Stretch & Conditioning 🌿		Back & Arm 🌿	Basic 🌿
Arisa.Y		Arisa.Y	Karin.W
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Hip & Leg 🌿	Waist 🌿
		Miaki.H	Karin.W
		close	15:00 ~ 16:00
			Basic 🌿
			Miku.y
			close
17:30 ~ 18:30			
Shape up waist			
		Karin.W	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Pilates Workout	Shape up waist	Basic 🌿	
Miku.y	Karin.W	Karin.W	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🌿	Reset Flow	Hip & Leg 🌿	
Miku.y	Miku.y	Miaki.H	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist 🌿	Basic 🌿	Shape up waist	
Miaki.H	Karin.W	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。