

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08										
日	月	火	水	木	金	土	日										
10:30 ~ 11:30 Basic Miku.y	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Karin.W	10:30 ~ 11:30 Waist Miaki.H	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Karin.W	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Miku.y	10:30 ~ 11:30 Waist Miaki.H										
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Miaki.H		12:00 ~ 13:00 Reset Flow Miku.y	12:30 ~ 13:30 Basic Karin.W		12:00 ~ 13:00 Waist Miaki.H	12:00 ~ 13:00 jump to burn Karin.W	12:30 ~ 13:30 Basic Karin.W										
14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Miku.y		13:30 ~ 14:30 Basic Karin.W	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic Karin.W	13:30 ~ 14:30 Waist Miku.y	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Miaki.H									
16:30 ~ 17:30 Waist Miaki.H		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Karin.W	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Karin.W							
close									close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Miku.y	close			
													18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miaki.H		18:00 ~ 19:00 Basic Karin.W	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miaki.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Miku.y
													19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miku.y		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miaki.H	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Miku.y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miaki.H
													21:00 ~ 22:00 Waist Miaki.H		21:00 ~ 22:00 jump to burn Karin.W	21:00 ~ 22:00 Waist Miaki.H	21:00 ~ 22:00 Basic Miku.y

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
close	10:30 ~ 11:30 Basic Miku.y	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Miku.y	close	10:30 ~ 11:30 Waist Miaki.H	10:30 ~ 11:30 Basic Arisa.Y	10:30 ~ 11:30 jump to burn Karin.W	close		
	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Miku.y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miaki.H		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Arisa.Y	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Karin.W	12:30 ~ 13:30 Waist Miaki.H			
	13:30 ~ 14:30 Waist Miaki.H	13:30 ~ 14:30 jump to burn Karin.W		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miaki.H	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Arisa.Y	14:30 ~ 15:30 Basic Karin.W			
	close	close		close	close	close		15:00 ~ 16:00 Waist Miaki.H	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Miaki.H
								17:30 ~ 18:30 Shape up waist Karin.W	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Arisa.Y
								18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Arisa.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Arisa.Y
	19:30 ~ 20:30 jump to burn Karin.W	close		close	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miku.y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Arisa.Y		close	
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Arisa.Y				21:00 ~ 22:00 jump to burn 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時間前を切った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

2026/02/26 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 Waist Miaki.H	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Arisa.Y	close	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Miku.y	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Arisa.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Miku.y	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Miku.y		
12:00 ~ 13:00 Shape up waist Karin.W	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Rico		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miaki.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Miku.y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Miaki.H		12:00 ~ 13:00 Basic Karin.W		
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miaki.H	close		13:30 ~ 14:30 Waist Miaki.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Arisa.Y	14:30 ~ 15:30 Reset Flow Miku.y		13:30 ~ 14:30 Reset Flow Miku.y		
close			15:00 ~ 16:00 Reset Flow Miku.y	16:30 ~ 17:30 Waist Miaki.H	close		close		
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Arisa.Y			18:00 ~ 19:00 Reset Flow Rico	18:00 ~ 19:00 Basic Miku.y				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Arisa.Y	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Arisa.Y
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rico			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Arisa.Y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miaki.H				19:30 ~ 20:30 Basic Miku.y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Arisa.Y
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Arisa.Y			21:00 ~ 22:00 Basic Miku.y	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Miku.y				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Arisa.Y	21:00 ~ 22:00 Basic 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 Basic Karin.W	close	10:30 ~ 11:30 Basic Miku.y	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Miku.y	
12:30 ~ 13:30 Basic Karin.W		12:00 ~ 13:00 Waist Miku.y	12:00 ~ 13:00 Basic Karin.W	
close		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miaki.H	13:30 ~ 14:30 Waist Karin.W	
18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Miku.y		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Karin.W	18:00 ~ 19:00 Basic Karin.W	close
19:30 ~ 20:30 Basic Miku.y		19:30 ~ 20:30 Reset Flow Miku.y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miaki.H	
21:00 ~ 22:00 Waist Miaki.H		21:00 ~ 22:00 Basic Karin.W	21:00 ~ 22:00 Shape up waist 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時間前を切った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。