

スケジュール

更新

pilatesK 函館店		【 03/09 ~ 03/16 】		スケジュール			
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Basic 🌈	Waist 🌈		Shape up waist	Hip & Leg 🌈	Reset Flow	
	Karin.W	Miaki.H		Karin.W	Miaki.H	Miku.Y	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Back & Arm 🌈	Pilates Cardio		jump to burn	Basic 🌈	Hip & Leg 🌈	
	Miaki.H	Miku.Y		Karin.W	Karin.W	Karin.W	
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	jump to burn			Stretch & Conditioning 🌈	Waist 🌈	Pilates Cardio	
	Karin.W			Haruka. I	Miaki.H	Miku.Y	
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Pilates Workout	Basic 🌈	
					Karin.W	Karin.W	
					close	close	
	Back & Arm 🌈						
	Miaki.H						
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			
	Reset Flow	jump to burn		Reset Flow	Hip & Leg 🌈	close	
	Miku.Y	Karin.W		Miku.Y	Haruka. I		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Hip & Leg 🌈	Basic 🌈		Hip & Leg 🌈	Basic 🌈		
Miaki.H	Miku.Y	Miku.Y	Karin.W				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pilates Workout	Hip & Leg 🌈	Shape up waist	Reset Flow				
Miku.Y	Karin.W	Karin.W	Haruka. I				

pilatesK 函館店		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール					2026/02/15 更新								
03/17		03/18		03/19		03/20		03/21		03/22		03/23		03/24	
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	
jump to burn		Basic 🌿				Stretch & Conditioning 🌿		Waist 🌿		Pilates Cardio				Hip & Leg 🌿	
Karin.W		Arisa.Y				Arisa.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	
Waist 🌿		Stretch & Conditioning 🌿				Back & Arm 🌿		Pilates Cardio		Back & Arm 🌿				Basic 🌿	
Miaki.H		Arisa.Y				Miaki.H		Miku.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 🌿						Basic 🌿		Stretch & Conditioning 🌿		jump to burn				Pilates Workout	
Karin.W						Arisa.Y		Arisa.Y		Miku.Y				Miku.Y	
close						15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Hip & Leg 🌿		Reset Flow		Stretch & Conditioning 🌿							
				Miaki.H		Miku.Y		Arisa.Y							
				close		close		close							
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		close		close					
Waist 🌿		Basic 🌿													
Arisa.Y		Arisa.Y													
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00									
Stretch & Conditioning 🌿		Basic 🌿		Pilates Workout		Back & Arm 🌿									
Arisa.Y		Arisa.Y		Miku.Y		Miaki.H									
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30									
Pilates Cardio		Hip & Leg 🌿		Basic 🌿		Stretch & Conditioning 🌿									
Miku.Y		Miaki.H		Karin.W		Arisa.Y									
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00									
Basic 🌿		Waist 🌿		Hip & Leg 🌿		Waist 🌿									
Arisa.Y		Miaki.H		Miku.Y		Arisa.Y									

pilatesK 函館店		【 03/25 ~ 03/31 】			スケジュール	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning 🍃		Pilates Workout	Reset Flow	Back & Arm 🍃		Basic 🍃
Arisa.Y		Karin.W	Miku.Y	Miaki.H		Arisa.Y
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🍃		Basic 🍃	Waist 🍃	Stretch & Conditioning 🍃		Waist 🍃
Arisa.Y		Miku.Y	Miaki.H	Arisa.Y		Miaki.H
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Hip & Leg 🍃	Pilates Cardio	Hip & Leg 🍃		Back & Arm 🍃
		Karin.W	Miku.Y	Miaki.H		Arisa.Y
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
			Back & Arm 🍃	Basic 🍃		
			Miaki.H	Arisa.Y		
			17:30 ~ 18:30	close		
		Miaki.H				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00
jump to burn	Basic 🍃	Waist 🍃	Stretch & Conditioning 🍃			
Miku.Y	Karin.W	Miaki.H	Arisa.Y			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Reset Flow	Basic 🍃			
Miku.Y	Miaki.H	Miku.Y	Miku.Y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Shape up waist	jump to burn	Back & Arm 🍃	close	close	Shape up waist	
Karin.W	Karin.W	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。