

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2026/02/15	更新
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Stretch & Conditioning		Waist	Back & Arm		Basic	Waist	Pilates Workout		
Arisa.Y		Miaki.H	Miaki.H		Karin.W	Miku.Y	Karin.W		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back & Arm		Basic	jump to burn		Back & Arm	Hip & Leg	Basic		
Miaki.H		Karin.W	Karin.W		Miaki.H	Karin.W	Miku.Y		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic		Hip & Leg			Waist	Pilates Cardio	Waist		
Arisa.Y		Miaki.H			Miaki.H	Miku.Y	Karin.W		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Waist					Karin.W		Reset Flow		
Miaki.H							Miku.Y		
close		close		close	close	close	close	close	close

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール								03/15	03/16
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
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		jump to burn			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Karin.W					Stretch & Conditioning	Waist	Pilates Cardio		
close		close		close	close	close	close	close	close

⌚ : 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。

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	月	火	
火	水	木	金	土	日					
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
jump to burn	Basic		Stretch & Conditioning	Waist	Pilates Cardio	Hip & Leg				Hip & Leg
Karin.W	Arisa.Y		Arisa.Y		Miku.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				12:00 ~ 13:00
Waist	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Pilates Cardio	Back & Arm	Basic				Basic
Miaki.H	Arisa.Y		Miaki.H	Miku.Y	Arisa.Y	Arisa.Y				Arisa.Y
13:30 ~ 14:30			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	close							close	close	close
18:00 ~ 19:00	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							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							Waist
Basic	Waist	Hip & Leg								Arisa.Y
Arisa.Y	Miaki.H	Miku.Y								

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