

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 Hip & Leg Sakura.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic Hanaho.M	10:30 ~ 11:30 jump to burn Rico.H		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre ayana.h	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg ayana.h	10:30 ~ 11:30 jump to burn Rico.H	
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning ayana.h		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg ayana.h	12:30 ~ 13:30 Basic Hanaho.M		12:00 ~ 13:00 Waist Hibiki.A	12:00 ~ 13:00 Shape up waist ayana.h	12:30 ~ 13:30 Basic Hanaho.M	
14:30 ~ 15:30 Waist Sakura.N		13:30 ~ 14:30 Basic Hanaho.M			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning ayana.h	13:30 ~ 14:30 Basic Hibiki.A	14:30 ~ 15:30 Waist Hibiki.A	
16:30 ~ 17:30 Basic ayana.h						15:00 ~ 16:00 Back & Arm Rico.H	16:30 ~ 17:30 Basic Hibiki.A	
							17:30 ~ 18:30 Basic Hibiki.A	
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rico.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre ayana.h	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rico.H	18:00 ~ 19:00 Basic Hanaho.M		
			19:30 ~ 20:30 Release&Strength Rico.H	19:30 ~ 20:30 Basic Hanaho.M	19:30 ~ 20:30 jump to burn Rico.H	19:30 ~ 20:30 Waist Hibiki.A		
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ayana.h	21:00 ~ 22:00 Waist ayana.h	21:00 ~ 22:00 Basic Hanaho.M	21:00 ~ 22:00 Basic Hanaho.M		

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 Stretch & Conditioning Hibiki.A	10:30 ~ 11:30 Basic Hibiki.A		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rico.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rico.H	10:30 ~ 11:30 Body Balance ayana.h	
	12:00 ~ 13:00 Basic Hanaho.M	12:30 ~ 13:30 Shape up waist ayana.h		12:00 ~ 13:00 Basic Hanaho.M	12:00 ~ 13:00 Basic Hanaho.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Rico.H	
	13:30 ~ 14:30 Waist Hibiki.A			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rico.H	13:30 ~ 14:30 jump to burn Rico.H	14:30 ~ 15:30 Basic Rico.H	
					15:00 ~ 16:00 Basic Hanaho.M	16:30 ~ 17:30 Shape up waist ayana.h	
close					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Rico.H		close
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg ayana.h	18:00 ~ 19:00 Basic Hanaho.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rico.H	18:00 ~ 19:00 Basic Hanaho.M			
	19:30 ~ 20:30 Waist ayana.h	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rico.H	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre ayana.h	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rico.H			
	21:00 ~ 22:00 Basic Hanaho.M	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Rico.H	21:00 ~ 22:00 jump to burn Rico.H	21:00 ~ 22:00 Waist ayana.h			

👉：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 旭川永山パワーズ店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/16 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 Basic Hanaho.M	10:30 ~ 11:30 jump to burn Rico.H		10:30 ~ 11:30 Basic ayana.h	10:30 ~ 11:30 Shape up waist ayana.h	10:30 ~ 11:30 Basic Hanaho.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist Hibiki.A
12:00 ~ 13:00 Body Balance ayana.h	12:30 ~ 13:30 Basic Hanaho.M		12:00 ~ 13:00 Waist Hibiki.A	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Hanaho.M	12:30 ~ 13:30 Body Balance ayana.h		12:00 ~ 13:00 Basic Hanaho.M
13:30 ~ 14:30 Basic Hanaho.M			13:30 ~ 14:30 Body Balance ayana.h	13:30 ~ 14:30 Basic Hanaho.M	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Hanaho.M		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Sakura.N
			15:00 ~ 16:00 Back & Arm Rico.H	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Rico.H	16:30 ~ 17:30 Basic ayana.h		
			17:30 ~ 18:30 Basic Hibiki.A	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Rico.H			
18:00 ~ 19:00 Basic Hibiki.A	18:00 ~ 19:00 Waist Hibiki.A	18:00 ~ 19:00 Basic Hanaho.M					18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rico.H
19:30 ~ 20:30 Body Balance ayana.h	19:30 ~ 20:30 Basic Hibiki.A	19:30 ~ 20:30 Waist Hibiki.A					19:30 ~ 20:30 Basic Sakura.N
21:00 ~ 22:00 Waist Hibiki.A	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rico.H	21:00 ~ 22:00 Basic Hanaho.M					21:00 ~ 22:00 Shape up waist Sakura.N

pilatesK 旭川永山パワーズ店

【 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 Body Balance ayana.h		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Sakura.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Sakura.N	10:30 ~ 11:30 Body Balance Sakura.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic Hibiki.A
12:30 ~ 13:30 Back & Arm Sakura.N		12:00 ~ 13:00 Basic Hibiki.A	12:00 ~ 13:00 jump to burn Rico.H	12:30 ~ 13:30 Basic Hanaho.M		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Hanaho.M
		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Sakura.N	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Hibiki.A	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Rico.H		13:30 ~ 14:30 Waist Hibiki.A
			15:00 ~ 16:00 Basic Hibiki.A	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Sakura.N		
			17:30 ~ 18:30 Body Balance Sakura.N			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Hanaho.M	18:00 ~ 19:00 Waist Hibiki.A	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Rico.H				18:00 ~ 19:00 jump to burn Rico.H
19:30 ~ 20:30 jump to burn Sakura.N	19:30 ~ 20:30 Basic Hibiki.A	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Sakura.N				19:30 ~ 20:30 Body Balance ayana.h
21:00 ~ 22:00 Basic Hanaho.M	21:00 ~ 22:00 Body Balance ayana.h	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rico.H				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre ayana.h

👉: 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。