

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

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

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。
 ・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		2026/02/15 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Basic	jump to burn		Basic	Shape up waist	Basic		Waist
Hanaho.M	Rico.H		ayana.h	ayana.h	Hanaho.M		Hibiki.A
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Body Balance	Basic		Waist	Hip&Leg	Body Balance		Basic
ayana.h	Hanaho.M		Hibiki.A	Hanaho.M	ayana.h		Hanaho.M
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Basic			Body Balance	Basic	Hip&Leg		Hip&Leg
Hanaho.M			ayana.h	Hanaho.M	Hanaho.M		Sakura.N
			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Back&Arm	Release&Strength	Basic		
			Rico.H	Rico.H	ayana.h		
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Basic	Back&Arm			
			Hibiki.A	Rico.H			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00
Basic	Waist	Basic					Back&Arm
Hibiki.A	Hibiki.A	Hanaho.M					Rico.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30
Body Balance	Basic	Waist					Basic
ayana.h	Hibiki.A	Hibiki.A					Sakura.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00
Waist	Hip&Leg	Basic					Shape up waist
Hibiki.A	Rico.H	Hanaho.M					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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Body Balance		Shape up waist	Hip&Leg	Body Balance		Basic	
ayana.h		Sakura.N	Sakura.N	Sakura.N		Hibiki.A	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back&Arm		Basic	jump to burn	Basic		Hip&Leg	
Sakura.N		Hibiki.A	Rico.H	Hanaho.M		Hanaho.M	
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Pilates Barre	Stretch&Conditioning	Back&Arm		Waist	
		Sakura.N	Hibiki.A	Rico.H		Hibiki.A	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Basic	Hip&Leg			
			Hibiki.A	Sakura.N			
			17:30 ~ 18:30				
			Body Balance				
			Sakura.N				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Hip&Leg	Waist	Release&Strength				jump to burn	
Hanaho.M	Hibiki.A	Rico.H				Rico.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
jump to burn	Basic	Hip&Leg				Body Balance	
Sakura.N	Hibiki.A	Sakura.N				ayana.h	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Basic	Body Balance	Back&Arm				Pilates Barre	
Hanaho.M	ayana.h	Rico.H				ayana.h	

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは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。