

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール							
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
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	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	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	21:00 ~ 22:00	
		Hip&Leg	Waist	Basic	Basic		
		ayana.h	ayana.h	Hanaho.M	Hanaho.M		

【 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
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	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	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	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	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。

・レッスン開始時間 1時間前まで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 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 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Basic Hanaho.M	金 jump to burn Rico.H	土 10:30 ~ 11:30	日 Shape up waist ayana.h	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	10:30 ~ 11:30
Body Balance ayana.h	Basic Hanaho.M			Waist Hibiki.A	Hip&Leg Hanaho.M		Body Balance ayana.h	Waist Hibiki.A
13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		12:00 ~ 13:00
Basic Hanaho.M				Body Balance ayana.h	Basic Hanaho.M	Hip&Leg Hanaho.M		Basic Hanaho.M
				15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		13:30 ~ 14:30
				Back&Arm Rico.H	Release&Strength Rico.H	Basic ayana.h		Sakura.N
				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			close
				Basic Hibiki.A	Back&Arm Rico.H			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00
Basic Hibiki.A	Waist Hibiki.A	Basic Hanaho.M						Back&Arm Rico.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30
Body Balance ayana.h	Basic Hibiki.A	Waist Hibiki.A						Basic Sakura.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00
Waist Hibiki.A	Hip&Leg Rico.H	Basic Hanaho.M						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				03/31	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31		
水 10:30 ~ 11:30	木 Body Balance ayana.h	金 Shape up waist Sakura.N	土 Hip&Leg Sakura.N	日 Body Balance Sakura.N	月 10:30 ~ 11:30	火 Basic Hibiki.A	10:30 ~ 11:30	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back&Arm Sakura.N		Basic Hibiki.A	jump to burn Rico.H	Basic Hanaho.M		Hip&Leg Hibiki.A	13:30 ~ 14:30	
		13:30 ~ 14:30	Pilates Barre Sakura.N	Stretch&Conditioning Hibiki.A	14:30 ~ 15:30	Back&Arm Rico.H	Waist Hibiki.A	
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Basic Hibiki.A		
				17:30 ~ 18:30	Body Balance Sakura.N			18:00 ~ 19:00
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					jump to burn Rico.H
Hip&Leg Hanaho.M	Waist Hibiki.A	Release&Strength Rico.H						19:30 ~ 20:30
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					Body Balance ayana.h
jump to burn Sakura.N	Basic Hibiki.A	Hip&Leg Sakura.N						21:00 ~ 22:00
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	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た場合は、1時間前迄にお願いしております。  
レッスン開始後は、料金を頂戴する場合の、セミナー料金が発生いたします。  
※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。