

pilatesK 函館店		【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール						2026/03/18 更新	
04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Stretch & Conditioning		Back & Arm	jump to burn	Basic		Hip & Leg	Back & Arm		
Arisa.Y		Arisa.Y	Karin.W	Karin.W		Miaki.H	Miaki.H		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg		Pilates Cardio	Hip & Leg	Waist		jump to burn	Basic		
Miaki.H		Miku.y	Miaki.H	Miaki.H		Karin.W	Karin.W		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Basic	Stretch & Conditioning	jump to burn		Back & Arm			
		Arisa.Y	Arisa.Y	Karin.W		Miaki.H			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
			Shape up waist	Hip & Leg					
			Karin.W	Miaki.H					
			close						
		17:30 ~ 18:30							
		Basic							
		Arisa.Y							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Workout	Basic	Waist				Basic	Reset Flow		
Karin.W	Arisa.Y	Miaki.H				Arisa.Y	Miku.y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm	jump to burn	Pre Basic				Shape up waist	Waist		
Miaki.H	Karin.W	Miku.y				Karin.W	Arisa.Y		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg				Stretch & Conditioning	Pre Basic		
Karin.W	Arisa.Y	Miaki.H	Arisa.Y	Miku.y					

pilatesK 函館店		【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール						
04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Pre Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Stretch & Conditioning 🏊		Waist 🏊	Reset Flow		
	Miku.y	Miaki.H	Arisa.Y		Miaki.H	Miku.y		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Shape up waist	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		
	Karin.W	Arisa.Y	Miaki.H		Arisa.Y	Miaki.H		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Reset Flow	Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	Pilates Workout		
	Miku.y	Miaki.H	Arisa.Y		Miaki.H	Karin.W		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
		Stretch & Conditioning 🏊	Waist 🏊		Shape up waist	Pre Basic 🏊		
		Arisa.Y	Miaki.H		Karin.W	Miku.y		
		close	close		close	close		
		17:30 ~ 18:30	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		Waist 🏊			Stretch & Conditioning 🏊	Back & Arm 🏊		
		Arisa.Y			Arisa.Y	Miaki.H		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00		
Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🏊					Pre Basic 🏊		
Miku.y	Arisa.Y					Miku.y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30		
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊					Stretch & Conditioning 🏊		
Karin.W	Miaki.H					Arisa.Y		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00				
Reset Flow	Back & Arm 🏊			Pilates Cardio				
Miku.y	Miaki.H			Miku.y				

🟢：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 函館店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/18 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
jump to burn	Basic 🌱	Pilates Workout		Basic 🌱	jump to burn		Waist 🌱
Karin.W	Karin.W	Miku.y		Miku.y	Miku.y		Arisa.Y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Reset Flow	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱		jump to burn
Miku.y	Miku.y	Karin.W		Karin.W	Miku.y		Karin.W
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Shape up waist	jump to burn	Pre Basic 🌱		Pilates Cardio			Basic 🌱
Karin.W	Karin.W	Miku.y		Miku.y			Karin.W
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Pre Basic 🌱	Shape up waist					
	Miku.y	Karin.W					
	17:30 ~ 18:30	close					
Hip & Leg 🌱							
Miaki.H							
18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
Miaki.H		Arisa.Y	Karin.W	Karin.W	Miaki.H		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pilates Cardio		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		
Miku.y	Miaki.H	Miaki.H	Arisa.Y	Arisa.Y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Pilates Workout	Back & Arm 🌱			
Miaki.H	Miaki.H	Karin.W	Karin.W	Miaki.H			

pilatesK 函館店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Stretch & Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱		Pilates Cardio	Basic 🌱	
Arisa.Y	Miku.y		Miku.y	Miku.y	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Waist 🌱	Back & Arm 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Barre	
Miaki.H	Arisa.Y		Arisa.Y	Arisa.Y	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Pilates Barre	Pilates Workout		Reset Flow	Back & Arm 🌱	
Arisa.Y	Miku.y		Miku.y	Arisa.Y	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	15:00 ~ 16:00	
Back & Arm 🌱	Waist 🌱			Pilates Workout	
Miaki.H	Arisa.Y			Miku.y	
close	close			close	
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
Basic 🌱		Shape up waist			
Arisa.Y		Karin.W			
close	close	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	
		Waist 🌱		Pilates Cardio	
		Karin.W		Miku.y	
		19:30 ~ 20:30		Hip & Leg 🌱	
		Basic 🌱		Miku.y	
		Arisa.Y		21:00 ~ 22:00	
		21:00 ~ 22:00		Pilates Barre	
		Pilates Workout		Arisa.Y	
		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時間前を切つ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。