

スケジュール

100

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 Pre Basic 🍌	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍌	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍌	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🍌	10:30 ~ 11:30 Reset Flow	close		
	Miku.y	Miaki.H	Arisa.Y		Miaki.H	Miku.y			
	12:00 ~ 13:00 Shape up waist	12:00 ~ 13:00 Basic 🍌	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍌		12:00 ~ 13:00 Basic 🍌	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍌			
	Karin.W	Arisa.Y	Miaki.H		Arisa.Y	Miaki.H			
	13:30 ~ 14:30 Reset Flow	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍌	14:30 ~ 15:30 Basic 🍌		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍌	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout			
	Miku.y	Miaki.H	Arisa.Y		Miaki.H	Karin.W			
	close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning 🍌	16:30 ~ 17:30 Waist 🍌		15:00 ~ 16:00 Shape up waist	15:00 ~ 16:00 Pre Basic 🍌			
		Arisa.Y	Miaki.H		Karin.W	Miku.y			
		close	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
					Waist 🍌	Back & Arm 🍌			
	Arisa.Y	Miaki.H							
	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍌	close		close	close		close	18:00 ~ 19:00 Pre Basic 🍌
	Miku.y	Arisa.Y							Miku.y
	19:30 ~ 20:30 Basic 🍌	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍌							19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning
Karin.W	Miaki.H	Arisa.Y							
21:00 ~ 22:00 Reset Flow	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍌	21:00 ~ 22:00 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、翌月の体験可能時間が1回に制限されます。

pilatesK 函館店			【 04/17 ~ 04/24 】		スケジュール		2026/03/15 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	close	
		Pre Basic 🌱	Shape up waist							
		Miku.y	Karin.W							
close		17:30 ~ 18:30	close		close			close	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		
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
					Shape up waist
			Karin.W		
18:00 ~ 19:00			close		18:00 ~ 19:00
Waist 🌱					Pilates Cardio
Karin.W				Miku.y	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Basic 🌱				Hip & Leg 🌱	
Arisa.Y			Miku.y		
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Pilates Workout		Pilates Barre			
Karin.W	Arisa.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。