

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

| 04/09 | 04/10 | 04/11 | 04/12 | 04/13 | 04/14 | 04/15 | 04/16 |
|--|---|---|--|-------|---|--|--|
| 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 |
| | 10:30 ~ 11:30 jump to burn Rico.H | 10:30 ~ 11:30 Pre Basic Rico.H | 10:30 ~ 11:30 Shape up waist ayana.h | | 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre ayana.h | 10:30 ~ 11:30 Waist ayana.h | |
| | 12:00 ~ 13:00 Basic Hanaho.M | 12:00 ~ 13:00 Waist Hibiki.A | 12:30 ~ 13:30 Basic Hanaho.M | | 12:00 ~ 13:00 Shape up waist Hibiki.A | 12:00 ~ 13:00 Basic Hanaho.M | |
| | 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rico.H | 13:30 ~ 14:30 Basic Hanaho.M | 14:30 ~ 15:30 Body Balance ayana.h | | 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Hanaho.M | 13:30 ~ 14:30 Pilates Barre ayana.h | |
| | | 15:00 ~ 16:00 Release&Strength Rico.H | 16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Hanaho.M | | 15:00 ~ 16:00 Basic Hanaho.M | 15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Hanaho.M | |
| | | 17:30 ~ 18:30 Back & Arm Rico.H | | | 17:30 ~ 18:30 Waist Hibiki.A | 17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning ayana.h | |
| 18:00 ~ 19:00 Basic Hibiki.A | 18:00 ~ 19:00 Waist Hibiki.A | | | | | | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Hanaho.M |
| 19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Hanaho.M | 19:30 ~ 20:30 Basic Hanaho.M | | | | | | 19:30 ~ 20:30 Basic Hanaho.M |
| 21:00 ~ 22:00 Waist Hibiki.A | 21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Hibiki.A | | | | | | 21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/13 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 Release&Strength Rico.H | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg ayana.h | 10:30 ~ 11:30 Basic Hanaho.M | | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Hanaho.M | 10:30 ~ 11:30 Body Balance ayana.h | | 10:30 ~ 11:30 Basic ayana.h |
| 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Hanaho.M | 12:00 ~ 13:00 jump to burn Rico.H | 12:30 ~ 13:30 Shape up waist ayana.h | | 12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Hibiki.A | 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Hanaho.M | | 12:00 ~ 13:00 Shape up waist Hibiki.A |
| 13:30 ~ 14:30 Basic Hanaho.M | 13:30 ~ 14:30 Waist ayana.h | 14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Hanaho.M | | 13:30 ~ 14:30 Basic Hanaho.M | | | 13:30 ~ 14:30 Pilates Barre ayana.h |
| | 15:00 ~ 16:00 Pre Basic Rico.H | 16:30 ~ 17:30 Pilates Barre ayana.h | | | | | |
| | 17:30 ~ 18:30 Body Balance ayana.h | | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 Basic ayana.h | | | | 18:00 ~ 19:00 Pilates Barre ayana.h | 18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Hibiki.A | 18:00 ~ 19:00 Basic Hanaho.M | 18:00 ~ 19:00 Pre Basic Rico.H |
| 19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rico.H | | | | 19:30 ~ 20:30 Shape up waist Hibiki.A | 19:30 ~ 20:30 Basic Hanaho.M | 19:30 ~ 20:30 jump to burn Rico.H | 19:30 ~ 20:30 Release&Strength Rico.H |
| 21:00 ~ 22:00 Waist ayana.h | | | | 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ayana.h | 21:00 ~ 22:00 Waist Hibiki.A | 21:00 ~ 22:00 Pre Basic Rico.H | 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Hanaho.M |

pilatesK 旭川永山パワーズ店

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

👉 : 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。