

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 ayana.h	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

2026/03/31 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。