

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	
Basic		jump to burn	Pilates Barre	Basic		Stretch & Conditioning	Hip & Leg	
Ami.O		Masumi.m	Mizuki.S	Yurika.O		Masumi.m	Ami.O	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm		Stretch & Conditioning	jump to burn	Back & Arm		Waist	Basic	
Kotono.N		Masumi.m	Ami.O	Kotono.N		Yurika.O	Yurika.O	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:00	13:30 ~ 14:00	
		Back & Arm	Pre Basic	Waist		Basic	Basic	
		Kotono.N	Mizuki.S	Yurika.O		Yurika.O	Yurika.O	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	close
	Hip & Leg	Back & Arm	Ami.O	Kotono.N				
	close	close	close	close				
	17:30 ~ 18:30	Release&Strength	Mizuki.S	close				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Pre Basic	Waist	Back & Arm	close	Back & Arm	Release&Strength		
	Masumi.m	Yurika.O	Kotono.N	close	Kotono.N	Masumi.m		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Waist	Back & Arm	Hip & Leg	close	jump to burn	Back & Arm			
Yurika.O	Kotono.N	miyuu.H	close	Masumi.m	Kotono.N			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Stretch & Conditioning	Basic	Waist	close	Back & Arm	Pre Basic			
Masumi.m	Yurika.O	miyuu.H	close	Kotono.N	Masumi.m			

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					
	Back & Arm	Hip & Leg	jump to burn		Back & Arm	Basic						
	Kotono.N	miyuu.H	Ami.O		Kotono.N	Yurika.O						
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
	Pre Basic	Back & Arm	Pre Basic		Basic	Back & Arm						
	Masumi.m	Kotono.N	Mizuki.S		Yurika.O	Kotono.N						
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
	Hip & Leg	Release&Strength	Hip & Leg		Waist	jump to burn						
	Masumi.m	Masumi.m	Ami.O		Yurika.O	Ami.O						
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00						
Waist	Pilates Barre	jump to burn	Waist	Waist								
miyuu.H	Mizuki.S	Ami.O	Yurika.O	Yurika.O								
close	close	close	close	close	close	close	close					
								17:30 ~ 18:30	Basic	Back & Arm	Hip & Leg	
								Masumi.m	Kotono.N	Ami.O	Ami.O	
								18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
								Hip & Leg	jump to burn	close	Back & Arm	Back & Arm
								miyuu.H	Ami.O	close	Kotono.N	Kotono.N
								19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
								jump to burn	Waist	close	Waist	Waist
								Ami.O	Yurika.O	close	Ami.O	Ami.O
								21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Basic	close	Hip & Leg	Hip & Leg								
miyuu.H	Yurika.O	close	Ami.O	Ami.O								

🟢：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 札幌駅前店

【 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 Waist Yurika.O	10:30 ~ 11:30 Basic Yurika.O	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Masumi.m	close	10:30 ~ 11:30 Waist Yurika.O	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Kotono.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic Yurika.O	
12:00 ~ 13:00 Release&Strength Masumi.m	12:00 ~ 13:00 jump to burn Ami.O	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Kotono.N		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Kotono.N	12:30 ~ 13:30 Basic Yurika.O		12:00 ~ 13:00 Waist Yurika.O	
13:30 ~ 14:30 Basic Yurika.O	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Ami.O	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Masumi.m		13:30 ~ 14:30 Basic Yurika.O			13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Ami.O	
18:00 ~ 19:00 Back&Arm Kotono.N	15:00 ~ 16:00 Waist Yurika.O	16:30 ~ 17:30 Back&Arm Kotono.N		18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Ami.O	18:00 ~ 19:00 jump to burn Ami.O		18:00 ~ 19:00 Release&Strength Mizuki.S	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Masumi.m
19:30 ~ 20:30 Pre Basic Masumi.m				19:30 ~ 20:30 Back&Arm Kotono.N	19:30 ~ 20:30 Waist Yurika.O		19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Mizuki.S	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Masumi.m
21:00 ~ 22:00 jump to burn Masumi.m				21:00 ~ 22:00 jump to burn Ami.O	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Ami.O		21:00 ~ 22:00 Back&Arm Kotono.N	21:00 ~ 22:00 Waist Ami.O

pilatesK 札幌駅前店

【 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 Pre Basic Masumi.m	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Kotono.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic Ami.O	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Ami.O	close	
12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Mizuki.S	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg izumi.y		12:00 ~ 13:00 Waist Yurika.O	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Masumi.m		
13:30 ~ 14:30 jump to burn Masumi.m	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Kotono.N		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Ami.O	13:30 ~ 14:30 Basic Masumi.m		
15:00 ~ 16:00 Back&Arm Kotono.N	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg izumi.y			15:00 ~ 16:00 Back&Arm Kotono.N		
17:30 ~ 18:30 Release&Strength Mizuki.S				17:30 ~ 18:30 jump to burn Ami.O		
				18:00 ~ 19:00 Pre Basic Masumi.m		18:00 ~ 19:00 Waist Yurika.O
				19:30 ~ 20:30 jump to burn Masumi.m		19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Masumi.m
				21:00 ~ 22:00 Back&Arm Kotono.N		21:00 ~ 22:00 Release&Strength Masumi.m

👉 : 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。