

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Riko.M	10:30 ~ 11:30 Waist インストラクター未定	close	10:30 ~ 11:30 Basic MIO.M	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Riko.M	close	close
	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Satsuki.S	12:30 ~ 13:30 Basic MIO.M		12:30 ~ 13:30 Pre Basic Riko.M	12:30 ~ 13:30 Waist インストラクター未定		
	18:00 ~ 19:00 Waist インストラクター未定	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Riko.M		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Satsuki.S	18:00 ~ 19:00 Waist インストラクター未定		
	20:30 ~ 21:30 Basic MIO.M	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Satsuki.S		20:30 ~ 21:30 Basic MIO.M	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Satsuki.S		

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Waist インストラクター未定	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Riko.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist インストラクター未定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Satsuki.S	close	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Riko.M
12:30 ~ 13:30 Pre Basic Riko.M	12:30 ~ 13:30 Waist インストラクター未定		12:30 ~ 13:30 Basic MIO.M	12:30 ~ 13:30 Basic MIO.M			12:30 ~ 13:30 Basic MIO.M
18:00 ~ 19:00 Basic MIO.M	18:00 ~ 19:00 Waist インストラクター未定		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Riko.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Satsuki.S			18:00 ~ 19:00 Waist インストラクター未定
20:30 ~ 21:30 Back & Arm Satsuki.S	20:30 ~ 21:30 Basic MIO.M		20:30 ~ 21:30 Back & Arm Satsuki.S	20:30 ~ 21:30 Pre Basic Riko.M			20:30 ~ 21:30 Basic MIO.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 苫小牧店

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/04/19 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24			
水	木	金	土	日	月	火	水			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Basic		Basic	Pre Basic			Basic	Waist			
MIO.M		MIO.M	Riko.M			Satsuki.S	インストラクター未定			
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Pre Basic		Back & Arm	Waist			Waist	Back & Arm			
Riko.M		Satsuki.S	インストラクター未定			インストラクター未定	Satsuki.S			
close		close	close			14:30 ~ 15:30	close	close	close	close
						Basic				
						MIO.M				
						17:00 ~ 18:00				
	Back & Arm									
Satsuki.S										
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Back & Arm	Waist	Pre Basic	Back & Arm	Waist	Basic	Waist				
Satsuki.S	インストラクター未定	Riko.M	Satsuki.S	インストラクター未定	Riko.M	インストラクター未定				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Waist	Basic	Waist	Waist	Back & Arm	Back & Arm	Basic				
インストラクター未定	MIO.M	インストラクター未定	インストラクター未定	Satsuki.S	Satsuki.S	Riko.M				

pilatesK 苫小牧店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30			
木	金	土	日	月	火			
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30			
	Waist	Basic			Waist			
	Riko.M	MIO.M			インストラクター未定			
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
	Basic	Back & Arm			Basic			
	Satsuki.S	Satsuki.S			Riko.M			
	close	close			close	14:30 ~ 15:30	close	close
						Basic		
						Riko.M		
						17:00 ~ 18:00		
Waist								
インストラクター未定								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic	Waist	Back & Arm	Back & Arm					
Riko.M	インストラクター未定	Satsuki.S	Satsuki.S					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Back & Arm	Basic	Basic	Basic					
Satsuki.S	Riko.M	インストラクター未定	MIO.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。