

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 Stretch & Conditioning Arisa.Y	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Arisa.Y	10:30 ~ 11:30 jump to burn Karin.W	10:30 ~ 11:30 Basic Karin.W	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miaki.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miaki.H
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Miaki.H		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Miku.y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miaki.H	12:30 ~ 13:30 Waist Miaki.H		12:00 ~ 13:00 jump to burn Karin.W	12:30 ~ 13:30 Basic Karin.W
close		13:30 ~ 14:30 Basic Arisa.Y	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Arisa.Y	14:30 ~ 15:30 jump to burn Karin.W		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miaki.H	close
		close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Karin.W	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Miaki.H		close	
			17:30 ~ 18:30 Basic Arisa.Y	close			
18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Karin.W		18:00 ~ 19:00 Basic Arisa.Y	18:00 ~ 19:00 Waist Miaki.H			close	18:00 ~ 19:00 Basic Arisa.Y
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miaki.H		19:30 ~ 20:30 jump to burn Karin.W	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Miku.y	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Karin.W			19:30 ~ 20:30 Waist Arisa.Y
21:00 ~ 22:00 Basic Karin.W		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Arisa.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miaki.H	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Arisa.Y			21:00 ~ 22:00 Pre Basic Miku.y

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 Miku.y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miaki.H	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Arisa.Y	close	10:30 ~ 11:30 Waist Miaki.H	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Miku.y	close		
	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Karin.W	12:00 ~ 13:00 Basic Arisa.Y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Miaki.H		12:00 ~ 13:00 Basic Arisa.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miaki.H			
	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Miku.y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miaki.H	14:30 ~ 15:30 Basic Arisa.Y		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miaki.H	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Karin.W			
	close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Arisa.Y	16:30 ~ 17:30 Waist Miaki.H		15:00 ~ 16:00 Shape up waist Karin.W	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Miku.y			
		close	17:30 ~ 18:30 Waist Arisa.Y		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Arisa.Y	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Miaki.H			
	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Miku.y		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Arisa.Y		close	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Miku.y		close	close
	19:30 ~ 20:30 Basic Karin.W	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miaki.H	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Arisa.Y			19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miku.y			
	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Miku.y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miaki.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio 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 函館店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/04/29 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 jump to burn Karin.W	10:30 ~ 11:30 Basic Karin.W	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Miku.y	close	10:30 ~ 11:30 Basic Miku.y	10:30 ~ 11:30 jump to burn Miku.y	close	10:30 ~ 11:30 Waist Arisa.Y				
12:00 ~ 13:00 Basic Miku.y	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Miku.y	12:30 ~ 13:30 Waist Karin.W		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Karin.W	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Miku.y		12:00 ~ 13:00 jump to burn Karin.W				
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Karin.W	13:30 ~ 14:30 jump to burn Karin.W	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Miku.y		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Miku.y	close		13:30 ~ 14:30 Basic Karin.W				
close	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Miku.y	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Karin.W		close			close	close	close		
	close	close									
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Miaki.H										
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miaki.H	close			18:00 ~ 19:00 Basic Miku.y					18:00 ~ 19:00 Shape up waist Karin.W	18:00 ~ 19:00 Basic Karin.W	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miaki.H
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miku.y				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miaki.H					19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miaki.H	19:30 ~ 20:30 Waist Arisa.Y	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Arisa.Y
21:00 ~ 22:00 Waist Miaki.H				21:00 ~ 22:00 Waist Miaki.H					21:00 ~ 22:00 Basic Karin.W	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Karin.W	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 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 Stretch & Conditioning Arisa.Y	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Miku.y	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miku.y	10:30 ~ 11:30 Basic Miku.y	close							
12:00 ~ 13:00 Waist Miaki.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Arisa.Y		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Arisa.Y	12:00 ~ 13:00 Waist Arisa.Y								
13:30 ~ 14:30 Basic Arisa.Y	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Miku.y		13:30 ~ 14:30 Reset Flow Miku.y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Arisa.Y								
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Miaki.H	16:30 ~ 17:30 Waist Arisa.Y		close	close		15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Miku.y						
close	close					close	close					
17:30 ~ 18:30 Basic Arisa.Y								17:30 ~ 18:30 Waist Arisa.Y				
close								close	close	close	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Miku.y	
											18:00 ~ 19:00 Waist Karin.W	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Miku.y
											19:30 ~ 20:30 Basic Arisa.Y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miku.y
											21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Karin.W	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 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。