

pilatesK 札幌駅前店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/10 更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Waist	Release&Strength	Back&Arm	Basic	Pre Basic	Basic		jump to burn	
Yurika.O	Masumi.m	Kotono.N	Yurika.O	Masumi.m	Ami.O		Ami.O	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Back&Arm	Waist	Basic	Hip&Leg	Waist	Waist		Hip&Leg	
Konoto.N	Yurika.O	Ami.O	Ami.O	Yurika.O	Masumi.m		Masumi.m	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Basic	Hip&Leg	Back&Arm	Waist	Release&Strength	Back&Arm		Waist	
Yurika.O	Masumi.m	Kotono.N	Yurika.O	Masumi.m	Ami.O		Ami.O	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	
	Basic	jump to burn	Back&Arm	Basic	Basic			
	Yurika.O	Ami.O	Ami.O	Yurika.O	Masumi.m			
	close	close	close	close	close			
18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Pre Basic		Basic	jump to burn	Stretch&Conditioning		Hip&Leg	Back&Arm
	Masumi.m		Ami.O	Masumi.m	Masumi.m		Masumi.m	Kotono.N
19:30 ~ 20:30	close	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Stretch&Conditioning						Release&Strength	Pre Basic	
Masumi.m						Masumi.m	Masumi.m	
21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip&Leg						jump to burn	Back&Arm	
Ami.O						Ami.O	Kotono.N	

pilatesK 札幌駅前店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	
Back&Arm	Basic		Waist	Hip&Leg				
Konoto.N	Yurika.O		Yurika.O	Masumi.m				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
jump to burn	Back&Arm		Back&Arm	Back&Arm				
Ami.O	Konoto.N		Konoto.N	Konoto.N				
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close				
Basic	Waist		Basic					
Ami.O	Yurika.O		Yurika.O					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close				
Back&Arm	Back&Arm							
Konoto.N	Konoto.N							
close	close	close	close	close	close	close		
17:30 ~ 18:30								
Waist								
Ami.O	close	close	close	close	close	close		
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
jump to burn							Basic	Release&Strength
Ami.O							Yurika.O	Masumi.m
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic	Hip&Leg	Back&Arm						
Yurika.O	Ami.O	Kotono.N						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Hip&Leg	Waist	Pre Basic						
Ami.O	Yurika.O	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。

