

pilatesK 札幌駅前店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/19 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						
Pilates Cardio	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	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					
Basic	Pilates Cardio	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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24			
日	月	火	水	木	金	土	日			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Waist		Stretch & Conditioning	Basic		Back & Arm	Basic	Hip & Leg			
Yurika.O		Masumi.m	Yurika.O		Kotono.N	Yurika.O	Ami.O			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg		Basic	Hip & Leg		Pilates Cardio	Back & Arm	Basic			
Ami.O		Masumi.m	Ami.O		Ami.O	Kotono.N	Yurika.O			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic		Back & Arm			Hip & Leg	Stretch & Conditioning	jump to burn			
Yurika.O		Konoto.N			Kotono.N	MIO.M	Ami.O			
16:30 ~ 17:30		close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	16:30 ~ 17:30	
Pilates Cardio	Basic			Waist	Hip & Leg	Basic	Waist			
Ami.O	Ami.O			Yurika.O	Kotono.N	Yurika.O	ｲｽﾄﾗｯｸ-未確定			
close	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
	Hip & Leg			jump to burn	Basic	Hip & Leg	close			
	Konoto.N			Masumi.m	Ami.O	Ami.O				
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
	Waist		Basic	Back & Arm	Waist					
	Ami.O		Masumi.m	Kotono.N	Yurika.O					
	close		close	close	close	close			17:30 ~ 18:30	close
		Waist							close	
		ｲｽﾄﾗｯｸ-未確定								
		18:00 ~ 19:00								
Basic										
Ami.O										
19:30 ~ 20:30		close								
Hip & Leg										
Konoto.N										
21:00 ~ 22:00							close			
Waist										
Ami.O										
close	close		close	close	close	18:00 ~ 19:00		close		
						Basic				
						Ami.O				
						19:30 ~ 20:30			close	
		Hip & Leg								
		Konoto.N								
		21:00 ~ 22:00				close				
		Waist								
		Ami.O								

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31								
月	火	水	木	金	土	日								
close	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30								
	Waist			Hip & Leg	Waist	Pilates Cardio								
	ｲｽﾄﾗｯｸ-未確定			Kotono.N	Yurika.O	Ami.O								
	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30								
	Hip & Leg			Basic	jump to burn	Waist								
	Kotono.N			Yurika.O	Ami.O	ｲｽﾄﾗｯｸ-未確定								
	13:30 ~ 14:30			14:00 ~ 15:00	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
	Basic			Back & Arm		Waist	Hip & Leg	Basic						
	Yurika.O			Kotono.N		ｲｽﾄﾗｯｸ-未確定	Kotono.N	Yurika.O						
	15:00 ~ 16:00			15:30 ~ 16:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Back & Arm	Waist	Basic	Release&Strength											
Kotono.N	ｲｽﾄﾗｯｸ-未確定	Yurika.O	Masumi.m											
close	close	close	close	close		close	close							
								17:30 ~ 18:30	close					
								Release&Strength		close				
								Masumi.m			close			
					18:00 ~ 19:00			close						
					Pre Basic							jump to burn	Release&Strength	
					Masumi.m							Ami.O	Masumi.m	
					19:30 ~ 20:30							close		
					Pilates Cardio								Waist	Back & Arm
					Ami.O								ｲｽﾄﾗｯｸ-未確定	Kotono.N
21:00 ~ 22:00	close													
Stretch & Conditioning		Basic	Hip & Leg											
Masumi.m		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に制限されます。