

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

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

👉 : 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		【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール						2026/05/07 更新									
05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24										
日	月	火	水	木	金	土	日										
close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miaki.H	10:30 ~ 11:30 Waist Miaki.H	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Arisa.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Arisa.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mina.N										
12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Karin.W		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Arisa.Y	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Miku.Y		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Miku.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mina.N	12:30 ~ 13:30 Basic Arisa.Y										
14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Arisa.Y		13:30 ~ 14:30 Waist Miaki.H	close		close	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Arisa.Y	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Miku.Y	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Mina.N									
16:30 ~ 17:30 Basic Arisa.Y		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Mina.N	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Arisa.Y							
close									close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Reset Flow Miku.Y	close			
													18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Miku.Y		18:00 ~ 19:00 Waist Miaki.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mina.N	18:00 ~ 19:00 Waist Miaki.H
													19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Arisa.Y		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mina.N	19:30 ~ 20:30 Basic Arisa.Y	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Miku.Y
													21:00 ~ 22:00 Pre Basic Miku.Y		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miaki.H	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Arisa.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miaki.H

pilatesK 函館店		【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール												
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 Stretch & Conditioning Arisa.Y	close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miaki.H	10:30 ~ 11:30 Waist Miaki.H	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Miku.Y								
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Miku.Y			12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mina.N	12:00 ~ 13:00 Basic Arisa.Y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Miaki.H								
	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Arisa.Y			14:00 ~ 15:00 Back & Arm Mina.N	13:30 ~ 14:30 Waist Miaki.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mina.N	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Miku.Y							
	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Miku.Y			15:30 ~ 16:30 Pre Basic Miku.Y	close	close	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Arisa.Y	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Mina.N						
	close			close			close	close	17:30 ~ 18:30 Waist Arisa.Y	close				
									close		close	close	close	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mina.N
														19:30 ~ 20:30 jump to burn Miku.Y
	21:00 ~ 22:00 Basic Arisa.Y			21:00 ~ 22:00 Pre Basic Miku.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mina.N									

🟢 : 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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。