

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08						
水	木	金	土	日	月	火	水						
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Satsuki.S	Close	10:30 ~ 11:30 Basic MIO.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MIO.M	Close	Close	10:30 ~ 11:30 Waist Wakana.S	10:30 ~ 11:30 Basic インストラクター未定						
12:30 ~ 13:30 Basic Satsuki.S		12:30 ~ 13:30 Back & Arm Satsuki.S	12:30 ~ 13:30 Waist Wakana.S			12:30 ~ 13:30 Basic MIO.M	12:30 ~ 13:30 Waist Wakana.S						
Close		14:30 ~ 15:30 Basic MIO.M	16:30 ~ 17:30 Waist Wakana.S			Close	Close	Close	Close	Close			
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg MIO.M	18:00 ~ 19:00 Basic Satsuki.S								18:00 ~ 19:00 Waist Wakana.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg インストラクター未定	18:00 ~ 19:00 Basic MIO.M
		19:30 ~ 20:30 Waist Wakana.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Satsuki.S								19:30 ~ 20:30 Basic Satsuki.S	19:30 ~ 20:30 Waist Wakana.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg MIO.M
21:00 ~ 22:00 Basic MIO.M		21:00 ~ 22:00 Waist Wakana.S	21:00 ~ 22:00 Waist Wakana.S			21:00 ~ 22:00 Basic MIO.M	21:00 ~ 22:00 Waist Wakana.S	21:00 ~ 22:00 Basic インストラクター未定	21:00 ~ 22:00 Waist Wakana.S				

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16						
木	金	土	日	月	火	水	木						
Close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MIO.M	10:30 ~ 11:30 Basic Satsuki.S	Close	Close	10:30 ~ 11:30 Basic Satsuki.S	10:30 ~ 11:30 Waist Wakana.S	Close						
	12:30 ~ 13:30 Basic MIO.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg MIO.M			12:30 ~ 13:30 Back & Arm Satsuki.S	12:30 ~ 13:30 Basic MIO.M							
	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Satsuki.S	16:30 ~ 17:30 Basic MIO.M			Close	Close		Close	Close	Close			
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg MIO.M	18:00 ~ 19:00 Basic Satsuki.S									18:00 ~ 19:00 Waist Wakana.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Satsuki.S	18:00 ~ 19:00 Waist Wakana.S
	19:30 ~ 20:30 Waist Wakana.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Satsuki.S									19:30 ~ 20:30 Basic MIO.M	19:30 ~ 20:30 Waist Wakana.S	19:30 ~ 20:30 Basic Satsuki.S
	21:00 ~ 22:00 Basic MIO.M	21:00 ~ 22:00 Waist Wakana.S			21:00 ~ 22:00 Waist Wakana.S	21:00 ~ 22:00 Basic MIO.M		21:00 ~ 22:00 Waist Wakana.S	21:00 ~ 22:00 Basic Wakana.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Satsuki.S			

🟢：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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/16 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24									
金	土	日	月	火	水	木	金									
10:30 ~ 11:30 Basic Satsuki.S	10:30 ~ 11:30 Waist Wakana.S	Close	Close	10:30 ~ 11:30 Waist Wakana.S	10:30 ~ 11:30 Basic Satsuki.S	Close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MIO.M									
12:30 ~ 13:30 Back & Arm Satsuki.S	12:30 ~ 13:30 Basic インストラクター未定			12:30 ~ 13:30 Basic Satsuki.S	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Satsuki.S		12:30 ~ 13:30 Waist Wakana.S									
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Wakana.S	14:30 ~ 15:30 Waist Wakana.S			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg MIO.M	18:00 ~ 19:00 Basic MIO.M		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Satsuki.S	18:00 ~ 19:00 Basic インストラクター未定								
	16:30 ~ 17:30 Back & Arm インストラクター未定								19:30 ~ 20:30 Waist Wakana.S	19:30 ~ 20:30 Waist Wakana.S	19:30 ~ 20:30 Basic Satsuki.S	19:30 ~ 20:30 Waist Wakana.S				
	21:00 ~ 22:00 Waist Wakana.S												21:00 ~ 22:00 Basic MIO.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg MIO.M	21:00 ~ 22:00 Waist Wakana.S	21:00 ~ 22:00 Basic インストラクター未定

pilatesK 苫小牧店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31								
土	日	月	火	水	木	金								
10:30 ~ 11:30 Basic MIO.M	Close	Close	10:30 ~ 11:30 Basic MIO.M	10:30 ~ 11:30 Waist Wakana.S	Close	10:30 ~ 11:30 Waist Wakana.S								
12:30 ~ 13:30 Back & Arm Wakana.S			12:30 ~ 13:30 Hip & Leg MIO.M	12:30 ~ 13:30 Basic Satsuki.S		12:30 ~ 13:30 Basic Satsuki.S								
14:30 ~ 15:30 Basic MIO.M			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Satsuki.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg MIO.M		18:00 ~ 19:00 Basic MIO.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg MIO.M							
16:30 ~ 17:30 Waist Wakana.S								19:30 ~ 20:30 Basic MIO.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Satsuki.S	19:30 ~ 20:30 Waist Wakana.S	19:30 ~ 20:30 Basic MIO.M			
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Satsuki.S												21:00 ~ 22:00 Basic MIO.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg MIO.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Satsuki.S

👉 : 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。