

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 Hip & Leg Hanaho.M	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Rico.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sakura.T	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Hiroka.I	close	10:30 ~ 11:30 Waist Hiroka.I	10:30 ~ 11:30 Basic Rico.H
12:30 ~ 13:30 Basic Hanaho.M		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Hanaho.M	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Rico.H	12:30 ~ 13:30 Waist Sakura.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Sakura.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Rico.H
close		13:30 ~ 14:30 Basic Hanaho.M	13:30 ~ 14:30 Waist Sakura.T	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Sakura.T		13:30 ~ 14:30 Basic Hiroka.I	close
		close	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Rico.H	16:30 ~ 17:30 Basic Hiroka.I		close	
			17:30 ~ 18:30 Basic Rico.H	close			
18:00 ~ 19:00 Pre Basic Rico.H		18:00 ~ 19:00 Waist Sakura.T	18:00 ~ 19:00 Basic Rico.H			close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rico.H
19:30 ~ 20:30 Waist Hiroka.I		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Rico.H	19:30 ~ 20:30 Waist Sakura.T	19:30 ~ 20:30 jump to burn Rico.H			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Sakura.T
21:00 ~ 22:00 jump to burn Rico.H		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Sakura.T	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Rico.H	21:00 ~ 22:00 Waist Sakura.T			21:00 ~ 22:00 Pre Basic Hiroka.I

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 Hanaho.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Rico.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sakura.T	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Rico.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sakura.T	close	
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Hiroka.I	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Sakura.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Hanaho.M		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Hanaho.M	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Hiroka.I		
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Hanaho.M	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Rico.H	14:30 ~ 15:30 Basic Hanaho.M		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Rico	close		
	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Rico.H	16:30 ~ 17:30 Waist Sakura.T		close			
		17:30 ~ 18:30 Waist Sakura.T	close					
	18:00 ~ 19:00 Basic Hiroka.I	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Rico.H			close	18:00 ~ 19:00 Basic Hiroka.I		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Hanaho.M
	19:30 ~ 20:30 Waist Sakura.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Sakura.T	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Rico.H			19:30 ~ 20:30 Waist Hiroka.I		19:30 ~ 20:30 Basic Hanaho.M
	21:00 ~ 22:00 Basic Hiroka.I	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rico.H	21:00 ~ 22:00 jump to burn Rico.H			21:00 ~ 22:00 Basic Hanaho.M		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Hanaho.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。

pilatesK 旭川永山パワーズ店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/07/01 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 Waist Hiroka.I	10:30 ~ 11:30 Basic Hiroka.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Hanaho.M	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Rico.H	10:30 ~ 11:30 Body Balance Hanaho.M	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Hiroka.I					
12:00 ~ 13:00 Basic Hiroka.I	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rico.H	12:30 ~ 13:30 Basic Hanaho.M		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Hiroka.I	12:30 ~ 13:30 Waist Hiroka.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Sakura.T					
13:30 ~ 14:30 Waist Sakura.T	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Rico.H	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Rico.H		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rico.H	close		13:30 ~ 14:30 Waist Hiroka.I					
close	15:00 ~ 16:00 Waist Hiroka.I	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Rico.H		close			close	close				
	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Rico.H	close										
	18:00 ~ 19:00 Waist Sakura.T								18:00 ~ 19:00 Body Balance Hanaho.M	18:00 ~ 19:00 Basic Hanaho.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Hanaho.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Sakura.T
19:30 ~ 20:30 jump to burn Rico.H	close			close					19:30 ~ 20:30 Basic Rico.H	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Sakura.T	19:30 ~ 20:30 Body Balance Hanaho.M	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Hiroka.I
21:00 ~ 22:00 Basic Rico.H									21:00 ~ 22:00 Back & Arm Hanaho.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Hanaho.M	21:00 ~ 22:00 Basic Hiroka.I	21:00 ~ 22:00 Waist Sakura.T

pilatesK 旭川永山パワーズ店

【 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 Back & Arm Sakura.T	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Hiroka.I	close	10:30 ~ 11:30 Waist Hiroka.I	10:30 ~ 11:30 Basic Hanaho.M	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Hanaho.M										
12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning ayana.h	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Sakura.T		12:00 ~ 13:00 Basic Hiroka.I	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Rico.H		12:00 ~ 13:00 Waist Hiroka.I										
13:30 ~ 14:30 Waist Sakura.T	14:30 ~ 15:30 Basic Hiroka.I		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Sakura.T	close		close	close									
15:00 ~ 16:00 Pilates Barre ayana.h	16:30 ~ 17:30 Waist Sakura.T		close													
close	close							close	close	close						
											17:30 ~ 18:30 Shape up waist ayana.h	18:00 ~ 19:00 jump to burn Rico.H	18:00 ~ 19:00 Waist Sakura.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Sakura.T	18:00 ~ 19:00 Basic Rico.H	
											19:30 ~ 20:30 Back & Arm Sakura.T	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Rico.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Hanaho.M	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Rico.H		
close											close	close	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Rico.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Sakura.T	21:00 ~ 22:00 Waist Sakura.T	21:00 ~ 22:00 Body Balance Hanaho.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。