

pilatesK 旭川永山パワースタジオ 店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2026/07/12 更新					
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Hip & Leg 🏊		Pilates Cardio	Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊				
Hanaho.M		Rico.H	Sakura.T	Hiroka.I		Hiroka.I	Rico.H				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	Pilates Cardio	Waist 🏊		Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊				
Hanaho.M		Hanaho.M	Rico.H	Sakura.T		Sakura.T	Rico.H				
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close				
		Basic 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊		Basic 🏊					
		Hanaho.M	Sakura.T	Sakura.T		Hiroka.I					
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close					
			Release&Strength	Basic 🏊							
			Rico.H	Hiroka.I							
			17:30 ~ 18:30								
		Basic 🏊									
		Rico.H									
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Pre Basic 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊						Hip & Leg 🏊	Waist 🏊
Rico.H	Sakura.T	Rico.H	Rico.H	Hiroka.I							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Waist 🏊	Pilates Cardio	Waist 🏊	jump to burn	Back & Arm 🏊							
Hiroka.I	Rico.H	Sakura.T	Rico.H	Sakura.T							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
jump to burn	Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊	Waist 🏊	Pre Basic 🏊							
Rico.H	Sakura.T	Rico.H	Sakura.T	Hiroka.I							

pilatesK 旭川永山パワース店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール			
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Hip&Leg 🏊	Pilates Cardio	Back&Arm 🏊		Pilates Cardio	Back&Arm 🏊	
	Hanaho.M	Rico.H	Sakura.T		Rico.H	Sakura.T	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Pre Basic 🏊	Back&Arm 🏊	Hip&Leg 🏊		Hip&Leg 🏊	Pre Basic 🏊	
	Hiroka.I	Sakura.T	Hanaho.M		Hanaho.M	Hiroka.I	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	Back&Arm 🏊	Pre Basic 🏊	Basic 🏊		Basic 🏊		
	Hanaho.M	Rico.H	Hanaho.M		Hanaho.M		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Hip&Leg 🏊	Waist 🏊				
		Rico.H	Sakura.T				
		17:30 ~ 18:30	close				
	Waist 🏊						
	Sakura.T						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic 🏊	Pilates Cardio		Basic 🏊	Hip&Leg 🏊	Back&Arm 🏊		
Hiroka.I	Rico.H		Hiroka.I	Hanaho.M	Sakura.T		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist 🏊	Back&Arm 🏊		Release&Strength	Waist 🏊	Basic 🏊		
Sakura.T	Sakura.T		Rico.H	Hiroka.I	Hanaho.M		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🏊	Hip&Leg 🏊		jump to burn	Basic 🏊	Hip&Leg 🏊		
Hiroka.I	Rico.H		Rico.H	Hanaho.M	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。

pilatesK 旭川永山パワーズ店			【 07/17 ~ 07/24 】		スケジュール		2026/07/12 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30			
Waist 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		jump to burn	Body Balance		Pre Basic 🌱			
Hiroka.I		Hiroka.I	Hanaho.M		Rico.H	Hanaho.M		Hiroka.I			
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00			
Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Pre Basic 🌱	Waist 🌱		Back & Arm 🌱			
Hiroka.I		Rico.H	Hanaho.M		Hiroka.I	Hiroka.I		Sakura.T			
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30			
Waist 🌱		Release&Strength	Pilates Cardio		Hip & Leg 🌱			Waist 🌱			
Sakura.T		Rico.H	Rico.H		Rico.H			Hiroka.I			
close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close			
		Waist 🌱	Release&Strength								
		Hiroka.I	Rico.H								
		17:30 ~ 18:30	close								
		Pilates Cardio									
Rico.H											
18:00 ~ 19:00		close	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist 🌱			Body Balance						Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱
Sakura.T			Hanaho.M						Hanaho.M	Hanaho.M	Sakura.T
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
jump to burn			Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Body Balance	Pilates Barre				
Rico.H			Rico.H		Sakura.T	Hanaho.M	Hiroka.I				
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🌱			Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱				
Rico.H			Hanaho.M		Hanaho.M	Hiroka.I	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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30					
Back & Arm 🌱	Pilates Barre		Waist 🌱	Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱					
Sakura.T	Hiroka.I		Hiroka.I	Hanaho.M		Hibiki.A					
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00					
Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱					
ayana.h	Sakura.T		Hiroka.I	Hanaho.M		Hiroka.I					
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30					
Waist 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱			Pre Basic 🌱					
Sakura.T	Hiroka.I		Rico.H			Hiroka.I					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close				
Pilates Barre	Waist 🌱										
ayana.h	Sakura.T										
close	close										
17:30 ~ 18:30	close							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist								jump to burn	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱
ayana.h								Rico.H	Sakura.T	Sakura.T	Rico.H
close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
		Back & Arm 🌱	Release&Strength	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio						
		Sakura.T	Rico.H	Hanaho.M	Rico.H						
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
		Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Shape up waist						
		Rico.H	Sakura.T	Sakura.T	Hibiki.A						

🌱 : 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時間前を切つての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。