

pilatesK 旭川永山パワースタジオ		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2026/07/14 更新							
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08						
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵		Beauty Conditioning 🇯🇵	Shape up waist		Waist 🇯🇵	Body Balance						
Hiroka.I	Hiroka.I		Hibiki.A	Hibiki.A		Hibiki.A	Hanaho.M						
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Body Balance	Pre Basic 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Beauty Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵						
Hanaho.M	Sakura.T		Hanaho.M	Hiroka.I		Hibiki.A	Hiroka.I						
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Back & Arm 🇯🇵	Pilates Barre		Shape up waist			Pre Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵						
Sakura.T	Hiroka.I		Hibiki.A			Sakura.T	Hanaho.M						
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00					
Hip & Leg 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵							Waist 🇯🇵					
Hanaho.M	Sakura.T							Sakura.T					
close	close							close					
17:30 ~ 18:30	close							17:30 ~ 18:30					
Waist 🇯🇵								Pre Basic 🇯🇵					
Sakura.T								Hiroka.I					
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close						
			Pre Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵							
			Sakura.T	Hanaho.M	Hanaho.M	Hanaho.M							
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
			Body Balance	Pilates Barre	Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵							
			Hanaho.M	Hiroka.I	Hiroka.I	Hanaho.M							
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
			Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵							
Sakura.T	Hanaho.M		Hiroka.I	Sakura.T									

pilatesK 旭川永山パワーズ店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール					
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16		
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		
Pilates Barre		Basic 🍌🍌	Waist 🍌🍌		Basic 🍌🍌	Beauty Conditioning 🍌🍌	Hip & Leg 🍌🍌		
Hiroka.I		Hiroka.I	Hiroka.I		Hibiki.A	Hibiki.A	Hanaho.M		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back & Arm 🍌🍌		Waist 🍌🍌	Beauty Conditioning 🍌🍌		Body Balance	Back & Arm 🍌🍌	Pre Basic 🍌🍌		
Sakura.T		Sakura.T	Hibiki.A		Hanaho.M	Hanaho.M	Hiroka.I		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Waist 🍌🍌		Hip & Leg 🍌🍌			Beauty Conditioning 🍌🍌	Shape up waist	Body Balance		
Sakura.T		Hanaho.M			Hibiki.A	Hibiki.A	Hanaho.M		
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Basic 🍌🍌		Pre Basic 🍌🍌				Hip & Leg 🍌🍌	Waist 🍌🍌		
Hiroka.I		Hiroka.I				Hanaho.M	Hiroka.I		
close		close				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	
						Back & Arm 🍌🍌	Basic 🍌🍌		
						Sakura.T	Hibiki.A		
					close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
			Hip & Leg 🍌🍌			Shape up waist	Hip & Leg 🍌🍌		
			Hanaho.M			Hibiki.A	Hanaho.M		
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
	Basic 🍌🍌		Back & Arm 🍌🍌	Shape up waist					
	Hiroka.I		Hanaho.M	Hibiki.A					
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Body Balance	Beauty Conditioning 🍌🍌	Basic 🍌🍌							
Hanaho.M	Hibiki.A	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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/14 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Body Balance	Basic		Hip & Leg	Pre Basic	Back & Arm		
	Hanaho.M	Hanaho.M		Hanaho.M	Sakura.T	Sakura.T		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Hip & Leg	Waist		Pre Basic	Beauty Conditioning	Pilates Barre		
	Hanaho.M	Hiroka.I		Sakura.T	Hibiki.A	Hiroka.I		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic			Body Balance	Back & Arm	Waist		
	Hiroka.I			Hanaho.M	Sakura.T	Sakura.T		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Body Balance		Pre Basic
						Hanaho.M		Hiroka.I
						17:30 ~ 18:30		close
						Shape up waist		
	Hibiki.A							
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Beauty Conditioning	Shape up waist		Back & Arm	Pilates Barre			
	Hibiki.A	Hibiki.A		Sakura.T	Hiroka.I			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Pilates Barre	Body Balance		Basic	Back & Arm			
	Hiroka.I	Hanaho.M		Hiroka.I	Sakura.T			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist	Beauty Conditioning	Waist	Basic					
Hibiki.A	Hibiki.A	Sakura.T	Hiroka.I					

pilatesK 旭川永山パワーズ店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
Waist 🇲🇻	Pilates Barre		Basic 🇲🇻	Body Balance	Basic 🇲🇻		
Hiroka.I	Hiroka.I		Hiroka.I	Hanaho.M	Hiroka.I		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Pre Basic 🇲🇻	Back & Arm 🇲🇻		Body Balance	Pre Basic 🇲🇻	Back & Arm 🇲🇻		
Hiroka.I	Sakura.T		Hanaho.M	Sakura.T	Sakura.T		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Arm 🇲🇻			Hip & Leg 🇲🇻	Waist 🇲🇻	Pilates Barre		
Sakura.T			Hanaho.M	Hiroka.I	Hiroka.I		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
		Back & Arm 🇲🇻			Body Balance		
		Sakura.T			Hanaho.M		
		17:30 ~ 18:30			close		
							Pilates Barre
							Hiroka.I
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close
Waist 🇲🇻	Beauty Conditioning 🇲🇻	Pre Basic 🇲🇻	Back & Arm 🇲🇻				
Sakura.T	Hibiki.A	Sakura.T	Sakura.T				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Body Balance	Basic 🇲🇻	Shape up waist	Waist 🇲🇻				
Hanaho.M	Hanaho.M	Hibiki.A	Sakura.T				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🇲🇻	Shape up waist	Back & Arm 🇲🇻	Basic 🇲🇻				
Hanaho.M	Hibiki.A	Sakura.T	Hiroka.I				

🌱 : 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。