

スケジュール

更

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	
Hip & Leg 🍌		Back & Arm 🍌		Waist 🍌											
Hanaho.M		Sakura.T		Sakura.T											
17:30 ~ 18:30		close		close				close		17:30 ~ 18:30					
Waist 🍌										Pre Basic 🍌					
Sakura.T										Sakura.T					
close						close				close		close			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00							
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						19:30 ~ 20:30	
Body Balance		Pilates Barre		Waist 🍌				Hip & Leg 🍌							
Hanaho.M		Hiroka.I		Hiroka.I		Hanaho.M		close							
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									

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	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			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Basic 🍌		Pre Basic 🍌			Hip & Leg 🍌	Waist 🍌		
Hiroka.I		Hiroka.I			Hanaho.M	Hiroka.I		
close		17:30 ~ 18:30			close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close
		Back & Arm 🍌				Basic 🍌		
		Sakura.T				Hibiki.A		
	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週間前迄にお願いしております。

- ・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週間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなりま

※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

2026/08/14 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	Basic	Back & Arm			
	Hanaho.M	Hanaho.M		Hanaho.M	Hibiki.A	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		Hiroka.I	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	Hanaho.M	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		close	close
	Beauty Conditioning	Shape up waist		Waist	Pilates Barre				
	Hibiki.A	Hibiki.A		Hibiki.A	Hiroka.I				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Pilates Barre	Body Balance		Basic	Waist				
Hiroka.I	Hanaho.M	Hiroka.I	Hibiki.A						
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	Hiroka.I	Hibiki.A						

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	Hanaho.M		Hanaho.M	Hiroka.I	Hanaho.M	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Back & Arm 🇲🇻			Hip & Leg 🇲🇻	Waist 🇲🇻	Pilates Barre	
Hanaho.M			Hanaho.M	Hiroka.I	Hiroka.I	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	
		Back & Arm 🇲🇻			Body Balance	
	Hanaho.M	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		
Waist 🇲🇻	Beauty Conditioning 🇲🇻		Pre Basic 🇲🇻	Back & Arm 🇲🇻		
Hibiki.A	Hibiki.A		mizuki.k	Hanaho.M		
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	Hiroka.I			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🇲🇻	Shape up waist	Beauty Conditioning 🇲🇻	Basic 🇲🇻			
Hanaho.M	Hibiki.A	Hibiki.A	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時間前を切っ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。