

pilatesK 苫小牧

【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール

2026/08/13 更新

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg 🟡	Beauty Conditioning 🟡		Waist 🟡	Hip & Leg 🟡			Back & Arm 🟡		
Satsuki.S	MIO.M		Wakana.S	MIO.M			Wakana.S		
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30		
Basic 🟢	Back & Arm 🟡		Pre Basic 🟢	Back & Arm 🟡			Beauty Conditioning 🟡		
MIO.M	Wakana.S		Satsuki.S	Wakana.S			MIO.M		
close	close		close				14:30 ~ 15:30	close	close
							Beauty Conditioning 🟡		
							MIO.M		
							16:30 ~ 17:30		
				Waist 🟡					
				Wakana.S					
		close		close	close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00		
Waist 🟡	Basic 🟢	Waist 🟡	Hip & Leg 🟡				Basic 🟢		
Wakana.S	Satsuki.S	Wakana.S	Satsuki.S				Satsuki.S		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		
Basic 🟢	Hip & Leg 🟡	Pre Basic 🟢	Back & Arm 🟡				Hip & Leg 🟡		
Satsuki.S	MIO.M	Satsuki.S	Wakana.S				MIO.M		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🟡	Pre Basic 🟢	Back & Arm 🟡	Basic 🟢				Pre Basic 🟢		
Wakana.S	Satsuki.S	Wakana.S	Satsuki.S				Satsuki.S		

pilatesK 苫小牧

【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール

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

pilatesK 荻小牧

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/08/13 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	2026/08/24
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 Wakana.S	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🌱 Satsuki.S	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 Wakana.S	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 HONOKA.F	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 Wakana.S	close
	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 MIO.M	12:30 ~ 13:30 Waist 🌱 Wakana.S		12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 HONOKA.F	12:30 ~ 13:30 Waist 🌱 Wakana.S	12:30 ~ 13:30 Pre Basic 🌱 Satsuki.S	
	close	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱 Satsuki.S		14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌱 Wakana.S	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱 HONOKA.F	14:30 ~ 15:30 Waist 🌱 Wakana.S	
		16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌱 Wakana.S		16:30 ~ 17:30 Basic 🌱 HONOKA.F	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌱 Wakana.S	16:30 ~ 17:30 Basic 🌱 Satsuki.S	
		close					
		close					
		close					
		close					
	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning 🌱 MIO.M	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 MIO.M		18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 MIO.M	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 MIO.M	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 MIO.M	
	19:30 ~ 20:30 Waist 🌱 Wakana.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 Wakana.S		19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 Satsuki.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 Satsuki.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 Satsuki.S	
	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 MIO.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 MIO.M		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 MIO.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 MIO.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 MIO.M	

pilatesK 荻小牧

【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	
金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱			Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
MIO.M	Satsuki.S			Wakana.S	MIO.M	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱			Pre Basic 🌱	Waist 🌱	
Satsuki.S	MIO.M			Satsuki.S	Wakana.S	
close	14:30 ~ 15:30			close	close	
	Pre Basic 🌱					
	Satsuki.S					
	16:30 ~ 17:30					
	Hip & Leg 🌱					
MIO.M	close			close		
18:00 ~ 19:00						
Back & Arm 🌱					close	close
Wakana.S						
19:30 ~ 20:30						
Pre Basic 🌱	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		
Satsuki.S	Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱				
21:00 ~ 22:00	Wakana.S	MIO.M				
Waist 🌱	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Wakana.S	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱				
	Satsuki.S	Satsuki.S				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱				
	Satsuki.S	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。