

pilatesK 函館店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/15 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Waist 🏊	Basic 🏊		Pre Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊		Pilates Workout		
Anna.T	Miaki.H		Riko.M	Anna.T	Miaki.H		Karin.W		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Basic 🏊	Body Balance		Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Pre Basic 🏊		
Karin.W	Karin.W		Miaki.H	Karin.W	Anna.T		Riko.M		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg 🏊			Shape up waist	Waist 🏊	Basic 🏊		Body Balance		
Karin.W			Riko.M	Anna.T	Miaki.H		Karin.W		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	
					Body Balance		Waist 🏊		
					Karin.W		Anna.T		
					close				
					17:30 ~ 18:30				
jump to burn									
Karin.W									
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00
Pre Basic 🏊			Hip & Leg 🏊	jump to burn	Waist 🏊				Basic 🏊
Riko.M			Anna.T	Riko.M	Karin.W				Miaki.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Back & Arm 🏊	Pilates Workout	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊					
Miaki.H	Karin.W	Anna.T	Miaki.H	Anna.T					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
jump to burn	Waist 🏊	Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Back & Arm 🏊					
Riko.M	Anna.T	Riko.M	Karin.W	Miaki.H					

pilatesK 函館店		【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg 🌟		Back & Arm 🌟	Beauty Conditioning 🌟	Basic 🌟		Hip & Leg 🌟	Beauty Conditioning 🌟		
Karin.W		Miaki.H	Karin.W	Miaki.H		Miaki.H	Riko.M		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Beauty Conditioning 🌟		Pre Basic 🌟	jump to burn	Waist 🌟		Waist 🌟	Hip & Leg 🌟		
Karin.W		Riko.M	Riko.M	Miaki.H		Anna.T	Anna.T		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Basic 🌟	Back & Arm 🌟	Beauty Conditioning 🌟		Basic 🌟			
		Miaki.H	Miaki.H	Karin.W		Miaki.H			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
			Basic 🌟	Hip & Leg 🌟					
			Riko.M	Karin.W					
			close						
			17:30 ~ 18:30						
			Body Balance						
		Karin.W	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		jump to burn		Hip & Leg 🌟		Body Balance		Beauty Conditioning 🌟	Basic 🌟
		Riko.M		Anna.T		Karin.W		Riko.M	Miaki.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Back & Arm 🌟	Basic 🌟	Hip & Leg 🌟		Pre Basic 🌟		Shape up waist			
Miaki.H	Riko.M	Riko.M		Anna.T		Riko.M			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Basic 🌟	Beauty Conditioning 🌟	Pilates Workout		jump to burn		Back & Arm 🌟			
Riko.M	Riko.M	Karin.W		Riko.M		Miaki.H			

🟢：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。

pilatesK 函館店		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/15 更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
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	
	Waist 🌱	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Shape up waist	Pilates Workout		
	Anna.T	Riko.M	Miaki.H		Karin.W	Karin.W		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Basic 🌱	Waist 🌱	Pilates Workout		Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱		
	Miaki.H	Anna.T	Karin.W		Karin.W	Anna.T		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Hip & Leg 🌱	jump to burn	Waist 🌱		Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱		
	Anna.T	Riko.M	Miaki.H		Anna.T	Karin.W		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱		
		Anna.T	Karin.W		Miaki.H	Anna.T		
		close	close		close	close		close
	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		
	Shape up waist		Basic 🌱			Back & Arm 🌱		
Riko.M	Miaki.H	Miaki.H						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00				
Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱			Basic 🌱				
Anna.T	Miaki.H			Riko.M				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30				
Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱			Waist 🌱				
Miaki.H	Karin.W	Miaki.H	Miaki.H					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱			jump to burn				
Anna.T	Miaki.H			Riko.M				

pilatesK 函館店		【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱		Back & Arm 🌱	Shape up waist
Anna.T	Riko.M	Anna.T		Miaki.H	Riko.M
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Body Balance	Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱
Karin.W	Anna.T	Riko.M		Anna.T	Anna.T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱		Basic 🌱	
Anna.T	Riko.M	Anna.T		Miaki.H	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Waist 🌱	jump to burn			
	Anna.T	Riko.M			
	close	close			
17:30 ~ 18:30					
Pre Basic 🌱					
Anna.T					
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
jump to burn			Pilates Workout	Basic 🌱	
Riko.M			Karin.W	Miaki.H	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Shape up waist			Waist 🌱	Body Balance	
Karin.W			Anna.T	Karin.W	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱			
Riko.M	Karin.W	Miaki.H			

🌱 : 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。