

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		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close							
				Body Balance				Waist 🏋️													
		Karin.W		Anna.T																	
close		close		close		close		close		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		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		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				
	17:30 ~ 18:30						
	Body Balance						
	Karin.W						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	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		
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。

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

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			
	17:30 ~ 18:30	close			
Pre Basic 🍌					
Anna.T					
18:00 ~ 19:00					
jump to burn	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Riko.M			Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	
19:30 ~ 20:30			Miaki.H	Miaki.H	
Shape up waist			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Karin.W			Waist 🍌	Body Balance	
21:00 ~ 22:00			Anna.T	Karin.W	
Basic 🍌	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Pre Basic 🍌	Back & Arm 🍌	
Riko.M	Anna.T	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時間前迄にお願ひしております。
・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う。
※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。