

pilatesK 旭川永山パワース店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/09/16 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	
Shape up waist	Pre Basic 🍌		Body Balance	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		Beauty Conditioning 🍌	
Hibiki.A	Hiroka.I		Hanaho.M	Hiroka.I	Hanaho.M		Hibiki.A	
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 🍌	Hip & Leg 🍌		Basic 🍌	Pilates Workout	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	
Hiroka.I	Hanaho.M		Hibiki.A	Hibiki.A	未定		Hanaho.M	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Waist 🍌			Hip & Leg 🍌🍌	Pilates Barre	Waist 🍌		Basic 🍌	
Hiroka.I			Hanaho.M	Hiroka.I	未定		Hibiki.A	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Waist 🍌		Back & Arm 🍌🍌	
					Hibiki.A		Hanaho.M	
					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	18:00 ~ 19:00		
Beauty Conditioning 🍌	Pilates Workout	Basic 🍌	Shape up waist	Waist 🍌				
Hibiki.A	Hibiki.A	Hiroka.I	Hibiki.A	Hiroka.I				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌	Body Balance	Basic 🍌	Pilates Barre				
Hanaho.M	Hanaho.M	Hanaho.M	Hanaho.M	Hiroka.I				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌	Beauty Conditioning 🍌		Body Balance			
Hanaho.M	Hibiki.A	Hiroka.I	Hibiki.A		Hanaho.M			

pilatesK 旭川永山パワース店		【 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	
Shape up waist		Waist 🌿	Pilates Barre	Pre Basic 🌿		Basic 🌿	Pilates Workout	
Hibiki.A		Hibiki.A	Hiroka.I	Hiroka.I		Hiroka.I	Hibiki.A	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Pre Basic 🌿		Pilates Barre	Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿		Body Balance	Waist 🌿	
Hiroka.I		Hiroka.I	Hibiki.A	Hiroka.I		Hanaho.M	Hiroka.I	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close
		Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Waist 🌿		
		Hibiki.A	Hiroka.I	未定		Hiroka.I		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Shape up waist	Basic 🌿				
			Hibiki.A	未定				
			17:30 ~ 18:30	close				
		Waist 🌿						
		Hibiki.A						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Pre Basic 🌿	Shape up waist	Hip & Leg 🌿				
Hibiki.A	Hanaho.M	Hiroka.I	Hibiki.A	Hanaho.M				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Pilates Workout		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿			
Hanaho.M	Hibiki.A	Hibiki.A		Hanaho.M	Hiroka.I			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🌿	Shape up waist	Basic 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Body Balance			
Hanaho.M	Hibiki.A	Hiroka.I		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。

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
	Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱		Body Balance	Basic 🌱	
	Hanaho.M	Hibiki.A	Riri.O		Hanaho.M	Riri.O	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Workout		Basic 🌱	Body Balance	
	Hiroka.I	Hanaho.M	Hibiki.A		Hiroka.I	Hanaho.M	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Back & Arm 🌱	Shape up waist	Basic 🌱		Pilates Cardio	Waist 🌱	
	Hanaho.M	Hibiki.A	Riri.O		Riri.O	Hiroka.I	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Basic 🌱	Waist 🌱		Pilates Barre	Back & Arm 🌱	
		Hanaho.M	Hibiki.A		Hiroka.I	Hanaho.M	
		close	close		close	close	
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
Body Balance		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱				
Hanaho.M		Hanaho.M	Hanaho.M				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Pilates Barre	Waist 🌱			Pilates Workout			
Hiroka.I	Hibiki.A			Hibiki.A			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			
Back & Arm 🌱	Basic 🌱			Basic 🌱			
Riri.O	Hiroka.I			Hanaho.M			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Basic 🌱	Shape up waist			Hip & Leg 🌱			
Hiroka.I	Hibiki.A			Hanaho.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
Shape up waist	Pre Basic 🌱	Release&Strength		Basic 🌱	Waist 🌱
Riri.O	Riri.O	Hiroka.I		Hiroka.I	Hiroka.I
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio
Riri.O	Riri.O	未定		Hanaho.M	Hanaho.M
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
Waist 🌱	Release&Strength	Waist 🌱		Pilates Barre	
Hiroka.I	Hiroka.I	Hiroka.I		Hiroka.I	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Waist 🌱	Basic 🌱			
	Hibiki.A	未定			
	17:30 ~ 18:30				
	Pilates Barre				
	Hiroka.I				
18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌱			Pilates Cardio	Release&Strength	
Hiroka.I			Hanaho.M	Hiroka.I	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Body Balance			Back & Arm 🌱	Shape up waist	
Hanaho.M			Hanaho.M	Hibiki.A	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm 🌱			Waist 🌱	Body Balance	
Hanaho.M			Hiroka.I	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。