

pilatesK 旭川永山パワース店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/14 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	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		
Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Pre Basic 🌿	close		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	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。

2026/08/14 更新

close

スケジュール

close

※ 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。