

pilatesK 苫小牧

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/16 更新

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

pilatesK 苫小牧

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

| 10/09         | 10/10         | 10/11 | 10/12                 | 10/13         | 10/14                 | 10/15                 | 10/16         |       |
|---------------|---------------|-------|-----------------------|---------------|-----------------------|-----------------------|---------------|-------|
| 金             | 土             | 日     | 月                     | 火             | 水                     | 木                     | 金             |       |
| 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 |       |
| Basic 🍃       | Waist 🍃       |       | Hip & Leg 🍃           | Back & Arm 🍃  | Beauty Conditioning 🍃 |                       | Waist 🍃       |       |
| Satsuki.S     | Wakana.S      |       | Satsuki.S             | Satsuki.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         |                       | 12:30 ~ 13:30 |       |
| Back & Arm 🍃  | Pre Basic 🍃   |       | Waist 🍃               | Basic 🍃       | jump to burn          |                       | Basic 🍃       |       |
| Wakana.S      | Satsuki.S     |       | Wakana.S              | Satsuki.S     | MIO.M                 |                       | MIO.M         |       |
| close         | 14:30 ~ 15:30 |       | 14:30 ~ 15:30         | close         | close                 |                       | close         | close |
|               | Back & Arm 🍃  |       | Basic 🍃               |               |                       |                       |               |       |
|               | Wakana.S      |       | Satsuki.S             |               |                       |                       |               |       |
|               | 16:30 ~ 17:30 |       | 16:30 ~ 17:30         |               |                       |                       |               |       |
|               | Basic 🍃       |       | Back & Arm 🍃          |               |                       |                       |               |       |
|               | Satsuki.S     |       | Wakana.S              |               |                       |                       |               |       |
| 18:00 ~ 19:00 | close         | close | 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00         |               |       |
| Hip & Leg 🍃   |               |       | Hip & Leg 🍃           | Waist 🍃       | Basic 🍃               | Beauty Conditioning 🍃 |               |       |
| Satsuki.S     |               |       | MIO.M                 | Wakana.S      | MIO.M                 | MIO.M                 |               |       |
| 19:30 ~ 20:30 |               |       | 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30         |               |       |
| Waist 🍃       |               |       | Pre Basic 🍃           | Basic 🍃       | Waist 🍃               | Hip & Leg 🍃           |               |       |
| Wakana.S      |               |       | Satsuki.S             | MIO.M         | Wakana.S              | Satsuki.S             |               |       |
| 21:00 ~ 22:00 |               |       | 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00         |               |       |
| Pre Basic 🍃   |               |       | Beauty Conditioning 🍃 | Back & Arm 🍃  | Hip & Leg 🍃           | Basic 🍃               |               |       |
| Satsuki.S     |               |       | MIO.M                 | Wakana.S      | MIO.M                 | 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時間前迄にお申し立てしております。

・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。

## スケジュール

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。

※期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。