

| 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<br>Basic 🏊               | 10:30 ~ 11:30<br>Waist 🏊               | close                                  | close | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm 🏊          | 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🏊 | close |
|                               | honoka.m                               | Moeka.K                                |                                        |       | Mizuki.S                               | honoka.m                 |       |
|                               | 12:00 ~ 13:00<br>Waist 🏊               | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🏊               |                                        |       | 12:00 ~ 13:00                          | 12:30 ~ 13:30            |       |
|                               | yui.N                                  | honoka.m                               |                                        |       | honoka.m                               | Pre Basic 🏊              |       |
|                               | 13:30 ~ 14:30<br>Basic 🏊               | 13:30 ~ 14:30<br>Beauty Conditioning 🏊 |                                        |       | 13:30 ~ 14:30                          | Mizuki.S                 |       |
|                               | honoka.m                               | 未定                                     |                                        |       | Waist 🏊                                | close                    |       |
|                               | close                                  | 15:00 ~ 16:00<br>Basic 🏊               |                                        |       | Moeka.K                                |                          |       |
|                               |                                        | honoka.m                               |                                        |       | 15:00 ~ 16:00<br>Beauty Conditioning 🏊 |                          |       |
|                               |                                        | close                                  |                                        |       | 未定                                     |                          |       |
|                               |                                        | close                                  |                                        |       | close                                  |                          |       |
|                               |                                        | 17:30 ~ 18:30<br>Waist 🏊               |                                        |       | 17:30 ~ 18:30<br>Basic 🏊               |                          |       |
|                               |                                        | Moeka.K                                |                                        |       | honoka.m                               |                          |       |
|                               | 16:30 ~ 17:30<br>Basic 🏊               | 16:30 ~ 17:30<br>Waist 🏊               |                                        |       | close                                  | 16:30 ~ 17:30<br>Basic 🏊 |       |
| honoka.m                      | Moeka.K                                | honoka.m                               | Moeka.K                                |       |                                        |                          |       |
| 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm 🏊 | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg 🏊           | 18:00 ~ 19:00<br>Beauty Conditioning 🏊 | 18:00 ~ 19:00<br>Basic 🏊               |       |                                        |                          |       |
| Mizuki.S                      | 未定                                     | 未定                                     | honoka.m                               |       |                                        |                          |       |
| 19:30 ~ 20:30<br>Basic 🏊      | 19:30 ~ 20:30<br>Beauty Conditioning 🏊 | 19:30 ~ 20:30<br>Waist 🏊               | 19:30 ~ 20:30<br>Beauty Conditioning 🏊 |       |                                        |                          |       |
| honoka.m                      | 未定                                     | Moeka.K                                | 未定                                     |       |                                        |                          |       |

| 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    |
| Hip & Leg 🏋️‍♀️           | Beauty Conditioning 🏋️‍♀️ |                  | Waist 🏋️‍♀️      | Beauty Conditioning 🏋️‍♀️ | Pre Basic 🏋️‍♀️           |                  | Basic 🏋️‍♀️      |
| 未定                        | Moeka.K                   |                  | yui.N            | 未定                        | Mizuki.S                  |                  | honoka.m         |
| 12:00 ~ 13:00             | 12:00 ~ 13:00             |                  | 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00             | 12:00 ~ 13:00             |                  | 12:00 ~ 13:00    |
| Pre Basic 🏋️‍♀️           | Hip & Leg 🏋️‍♀️           |                  | Basic 🏋️‍♀️      | Waist 🏋️‍♀️               | Beauty Conditioning 🏋️‍♀️ |                  | Back & Arm 🏋️‍♀️ |
| Mizuki.S                  | 未定                        |                  | Mizuki.S         | Moeka.K                   | 未定                        |                  | Mizuki.S         |
| 13:30 ~ 14:30             | 13:30 ~ 14:30             |                  | 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30             | close                     |                  | 13:30 ~ 14:30    |
| Back & Arm 🏋️‍♀️          | Basic 🏋️‍♀️               |                  | Back & Arm 🏋️‍♀️ | Hip & Leg 🏋️‍♀️           |                           |                  | Basic 🏋️‍♀️      |
| yui.N                     | Moeka.K                   |                  | yui.N            | 未定                        |                           |                  | honoka.m         |
| close                     | 15:00 ~ 16:00             |                  | 15:00 ~ 16:00    | close                     |                           |                  | close            |
|                           | Waist 🏋️‍♀️               |                  | Pre Basic 🏋️‍♀️  |                           |                           |                  |                  |
|                           | yui.N                     |                  | Mizuki.S         |                           |                           |                  |                  |
|                           | close                     |                  | close            |                           |                           |                  |                  |
|                           | 17:30 ~ 18:30             |                  | 17:30 ~ 18:30    |                           |                           |                  |                  |
| Back & Arm 🏋️‍♀️          | Hip & Leg 🏋️‍♀️           |                  |                  |                           |                           |                  |                  |
| yui.N                     |                           |                  | 未定               |                           |                           |                  |                  |
| 16:30 ~ 17:30             | close                     |                  | close            | close                     | 16:30 ~ 17:30             | 16:30 ~ 17:30    | 16:30 ~ 17:30    |
| Beauty Conditioning 🏋️‍♀️ |                           | Basic 🏋️‍♀️      |                  |                           | Hip & Leg 🏋️‍♀️           | Back & Arm 🏋️‍♀️ | Pre Basic 🏋️‍♀️  |
| 未定                        |                           | honoka.m         |                  |                           | 未定                        | Mizuki.S         | Mizuki.S         |
| 18:00 ~ 19:00             |                           | 18:00 ~ 19:00    |                  |                           | 18:00 ~ 19:00             | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00    |
| Waist 🏋️‍♀️               |                           | Back & Arm 🏋️‍♀️ |                  |                           | Basic 🏋️‍♀️               | Pre Basic 🏋️‍♀️  | Back & Arm 🏋️‍♀️ |
| Moeka.K                   |                           | yui.N            |                  |                           | honoka.m                  | Mizuki.S         | yui.N            |
| 19:30 ~ 20:30             |                           | 19:30 ~ 20:30    |                  |                           | 19:30 ~ 20:30             | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30    |
| Basic 🏋️‍♀️               |                           |                  | Basic 🏋️‍♀️      | Back & Arm 🏋️‍♀️          | Basic 🏋️‍♀️               | Hip & Leg 🏋️‍♀️  |                  |
| honoka.m                  |                           |                  | honoka.m         | yui.N                     | honoka.m                  | 未定               |                  |

：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 イオンタウン江別

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2026/09/11 更新

| 10/17         | 10/18 | 10/19 | 10/20         | 10/21         | 10/22                  | 10/23                  | 10/24         |                        |       |
|---------------|-------|-------|---------------|---------------|------------------------|------------------------|---------------|------------------------|-------|
| 土             | 日     | 月     | 火             | 水             | 木                      | 金                      | 土             |                        |       |
| 10:30 ~ 11:30 | close | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close                  | 10:30 ~ 11:30          | 10:30 ~ 11:30 |                        |       |
| Back & Arm 🏋️ |       |       | Hip & Leg 🏋️  | Basic 🏋️      |                        | Pre Basic 🏋️           | Waist 🏋️      |                        |       |
| yui.N         |       |       | 未定            | honoka.m      |                        | Mizuki.S               | yui.N         |                        |       |
| 12:00 ~ 13:00 |       |       | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |                        | 12:00 ~ 13:00          | 12:00 ~ 13:00 |                        |       |
| Basic 🏋️      |       |       | Back & Arm 🏋️ | Waist 🏋️      |                        | Basic 🏋️               | Back & Arm 🏋️ |                        |       |
| SHIORI.T      |       |       | yui.N         | Moeka.K       |                        | honoka.m               | 未定            |                        |       |
| 13:30 ~ 14:30 |       |       | 13:30 ~ 14:30 | close         |                        | 13:30 ~ 14:30          | 13:30 ~ 14:30 |                        |       |
| Hip & Leg 🏋️  |       |       | Basic 🏋️      |               |                        | Back & Arm 🏋️          | Basic 🏋️      |                        |       |
| 未定            |       |       | honoka.m      |               |                        | 未定                     | honoka.m      |                        |       |
| 15:00 ~ 16:00 |       |       | close         |               |                        | close                  | 15:00 ~ 16:00 |                        |       |
| Basic 🏋️      |       |       |               |               |                        |                        | Hip & Leg 🏋️  |                        |       |
| SHIORI.T      |       |       |               |               |                        |                        | 未定            |                        |       |
| close         |       |       |               |               |                        |                        | close         |                        |       |
| 17:30 ~ 18:30 |       |       |               |               |                        |                        | 17:30 ~ 18:30 |                        |       |
| Waist 🏋️      |       |       |               |               |                        |                        | Basic 🏋️      |                        |       |
| yui.N         |       |       |               |               |                        |                        | honoka.m      |                        |       |
| close         |       |       | close         | close         | 16:30 ~ 17:30          | 16:30 ~ 17:30          | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30          | close |
|               |       |       |               |               | Waist 🏋️               | Back & Arm 🏋️          | Basic 🏋️      | Beauty Conditioning 🏋️ |       |
|               |       |       |               |               | Moeka.K                | yui.N                  | honoka.m      | 未定                     |       |
|               |       |       |               |               | 18:00 ~ 19:00          | 18:00 ~ 19:00          | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00          |       |
|               |       |       |               |               | Beauty Conditioning 🏋️ | Hip & Leg 🏋️           | Back & Arm 🏋️ | Hip & Leg 🏋️           |       |
|               |       |       |               |               | 未定                     | 未定                     | 未定            | 未定                     |       |
|               |       |       |               |               | 19:30 ~ 20:30          | 19:30 ~ 20:30          | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30          |       |
|               |       |       |               |               | Pre Basic 🏋️           | Beauty Conditioning 🏋️ | Hip & Leg 🏋️  | Waist 🏋️               |       |
| Mizuki.S      |       |       | 未定            | 未定            | yui.N                  |                        |               |                        |       |
|               |       |       |               |               |                        |                        |               |                        |       |

pilatesK イオンタウン江別

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

| 10/25 | 10/26 | 10/27                 | 10/28         | 10/29                 | 10/30         | 10/31                 |
|-------|-------|-----------------------|---------------|-----------------------|---------------|-----------------------|
| 日     | 月     | 火                     | 水             | 木                     | 金             | 土                     |
| close | close | 10:30 ~ 11:30         | 10:30 ~ 11:30 | close                 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30         |
|       |       | Beauty Conditioning 🍷 | Waist 🍷       |                       | Basic 🍷       | Hip & Leg 🍷           |
|       |       | 未定                    | Moeka.K       |                       | honoka.m      | 未定                    |
|       |       | 12:00 ~ 13:00         | 12:30 ~ 13:30 |                       | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00         |
|       |       | Waist 🍷               | Pre Basic 🍷   |                       | Waist 🍷       | Beauty Conditioning 🍷 |
|       |       | Moeka.K               | Mizuki.S      |                       | Mizuki.S      | 未定                    |
|       |       | 13:30 ~ 14:30         | close         |                       | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30         |
|       |       | Back & Arm 🍷          |               |                       | Pre Basic 🍷   | Back & Arm 🍷          |
|       |       | yui.N                 |               |                       | Mizuki.S      | yui.N                 |
|       |       | close                 |               |                       | close         | 15:00 ~ 16:00         |
|       |       |                       |               |                       |               | Basic 🍷               |
|       |       |                       |               |                       |               | Moeka.K               |
|       |       |                       |               |                       |               | close                 |
|       |       | 17:30 ~ 18:30         |               |                       |               |                       |
|       |       | Waist 🍷               |               |                       |               |                       |
|       |       | yui.N                 |               |                       | close         |                       |
|       |       | 16:30 ~ 17:30         | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30         |               | 16:30 ~ 17:30         |
|       |       | Back & Arm 🍷          | Waist 🍷       | Beauty Conditioning 🍷 |               | Basic 🍷               |
|       |       | 未定                    | yui.N         | 未定                    |               | honoka.m              |
|       |       | 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00         |               | 19:00 ~ 19:00         |
|       |       | Hip & Leg 🍷           | Back & Arm 🍷  | Basic 🍷               |               | Waist 🍷               |
|       |       | 未定                    | 未定            | honoka.m              |               | Moeka.K               |
|       |       | 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30         |               | 19:30 ~ 20:30         |
|       |       | Basic 🍷               | Hip & Leg 🍷   | Waist 🍷               |               | Back & Arm 🍷          |
|       |       | honoka.m              | 未定            | Moeka.K               | 未定            |                       |

🌱: 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。