

| pilatesK 旭川永山パワース店 |                     | 【 10/01 ~ 10/08 】 |                | スケジュール          |                     | 2026/09/30 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     | 10:30 ~ 11:30  | close           | 10:30 ~ 11:30       | 10:30 ~ 11:30 | close |               |               |
|                    | Pilates Workout     | Basic             | Waist          |                 | Beauty Conditioning | Hip & Leg     |       |               |               |
|                    | Hibiki.A            | Riri.O            | Hibiki.A       |                 | Hibiki.A            | Hanaho.M      |       |               |               |
|                    | 12:00 ~ 13:00       | 12:00 ~ 13:00     | 12:30 ~ 13:30  |                 | 12:00 ~ 13:00       | 12:30 ~ 13:30 |       |               |               |
|                    | Back & Arm          | Body Balance      | Basic          |                 | Waist               | Basic         |       |               |               |
|                    | Hanaho.M            | Hanaho.M          | Riri.O         |                 | Riri.O              | Hibiki.A      |       |               |               |
|                    | 13:30 ~ 14:30       | 13:30 ~ 14:30     | 14:30 ~ 15:30  |                 | 13:30 ~ 14:30       |               |       |               |               |
|                    | Beauty Conditioning | Waist             | Shape up waist |                 | Pilates Cardio      |               |       |               |               |
|                    | Hibiki.A            | Hiroka.I          | Hibiki.A       |                 | Hanaho.M            |               |       |               |               |
|                    | close               | 15:00 ~ 16:00     | 16:30 ~ 17:30  |                 |                     |               |       |               |               |
|                    |                     | Hip & Leg         | Pre Basic      |                 |                     |               |       |               |               |
|                    |                     | Hanaho.M          | Riri.O         |                 |                     |               |       |               |               |
|                    |                     | close             |                |                 |                     |               |       |               |               |
|                    |                     |                   |                |                 |                     |               |       | 17:30 ~ 18:30 |               |
|                    | Release&Strength    |                   |                |                 |                     |               |       |               |               |
|                    | Hiroka.I            |                   |                |                 |                     |               |       |               |               |
|                    | 18:00 ~ 19:00       |                   | 18:00 ~ 19:00  |                 |                     | 18:00 ~ 19:00 |       | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
|                    | Basic               |                   | Pilates Cardio |                 |                     | Hip & Leg     |       | Basic         | Hip & Leg     |
|                    | Hiroka.I            |                   | Riri.O         |                 |                     | Riri.O        |       | Riri.O        | Riri.O        |
| 19:30 ~ 20:30      | 19:30 ~ 20:30       |                   | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30   | 19:30 ~ 20:30       |               |       |               |               |
| Hip & Leg          | Pre Basic           |                   | Basic          | Pilates Workout | Release&Strength    |               |       |               |               |
| Hanaho.M           | Hiroka.I            |                   | Hibiki.A       | Hibiki.A        | Hiroka.I            |               |       |               |               |
| 21:00 ~ 22:00      | 21:00 ~ 22:00       |                   | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00   | 21:00 ~ 22:00       |               |       |               |               |
| Waist              | Pilates Barre       | Body Balance      | Back & Arm     | Basic           |                     |               |       |               |               |
| Hiroka.I           | Hiroka.I            | Hanaho.M          | Riri.O         | Hiroka.I        |                     |               |       |               |               |

| pilatesK 旭川永山パワース店 |                 |                        | 【 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   | 10:30 ~ 11:30          | close             | 10:30 ~ 11:30          | 10:30 ~ 11:30   | close         | 10:30 ~ 11:30  |  |  |  |  |  |  |
| Basic 🇯🇵           | Waist 🇯🇵        | Basic 🇯🇵               |                   | Waist 🇯🇵               | Pre Basic 🇯🇵    |               | Body Balance   |  |  |  |  |  |  |
| Hibiki.A           | Hibiki.A        | Hibiki.A               |                   | Hibiki.A               | Hiroka.I        |               | Hanaho.M       |  |  |  |  |  |  |
| 12:00 ~ 13:00      | 12:00 ~ 13:00   | 12:30 ~ 13:30          |                   | 12:00 ~ 13:00          | 12:30 ~ 13:30   |               | 12:00 ~ 13:00  |  |  |  |  |  |  |
| Shape up waist     | Pre Basic 🇯🇵    | Hip & Leg 🇯🇵           |                   | Beauty Conditioning 🇯🇵 | Pilates Workout |               | Pre Basic 🇯🇵   |  |  |  |  |  |  |
| Hibiki.A           | Hiroka.I        | Hanaho.M               |                   | Hibiki.A               | Hibiki.A        |               | Hiroka.I       |  |  |  |  |  |  |
| 13:30 ~ 14:30      | 13:30 ~ 14:30   | 14:30 ~ 15:30          |                   | 13:30 ~ 14:30          | close           |               | 13:30 ~ 14:30  |  |  |  |  |  |  |
| Pre Basic 🇯🇵       | Pilates Workout | Beauty Conditioning 🇯🇵 |                   | Release&Strength       |                 |               | Back & Arm 🇯🇵  |  |  |  |  |  |  |
| Hiroka.I           | Hibiki.A        | Hibiki.A               |                   | Hiroka.I               |                 |               | Hanaho.M       |  |  |  |  |  |  |
| close              | 15:00 ~ 16:00   | 16:30 ~ 17:30          |                   | close                  | close           |               | close          |  |  |  |  |  |  |
|                    | Basic 🇯🇵        | Body Balance           |                   |                        |                 |               |                |  |  |  |  |  |  |
|                    | Hanaho.M        | Hanaho.M               |                   |                        |                 |               |                |  |  |  |  |  |  |
|                    | 17:30 ~ 18:30   | close                  |                   |                        |                 |               |                |  |  |  |  |  |  |
|                    | Pilates Barre   |                        |                   |                        |                 |               |                |  |  |  |  |  |  |
|                    | Hiroka.I        |                        |                   |                        |                 |               |                |  |  |  |  |  |  |
| 18:00 ~ 19:00      | close           |                        |                   | 18:00 ~ 19:00          | 18:00 ~ 19:00   | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00  |  |  |  |  |  |  |
| Back & Arm 🇯🇵      |                 |                        |                   | Shape up waist         | Waist 🇯🇵        | Basic 🇯🇵      | Waist 🇯🇵       |  |  |  |  |  |  |
| Hanaho.M           |                 |                        |                   | Riri.O                 | Riri.O          | Hiroka.I      | Hiroka.I       |  |  |  |  |  |  |
| 19:30 ~ 20:30      |                 |                        |                   | 19:30 ~ 20:30          | 19:30 ~ 20:30   | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30  |  |  |  |  |  |  |
| Pilates Cardio     |                 |                        |                   | Pilates Barre          | Basic 🇯🇵        | Hip & Leg 🇯🇵  | Pilates Cardio |  |  |  |  |  |  |
| Hanaho.M           |                 |                        |                   | Hiroka.I               | Hibiki.A        | Hanaho.M      | Riri.O         |  |  |  |  |  |  |
| 21:00 ~ 22:00      |                 |                        |                   | 21:00 ~ 22:00          | 21:00 ~ 22:00   | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00  |  |  |  |  |  |  |
| Waist 🇯🇵           |                 |                        |                   | Basic 🇯🇵               | Shape up waist  | Waist 🇯🇵      | Basic 🇯🇵       |  |  |  |  |  |  |
| Riri.O             |                 |                        |                   | Riri.O                 | Riri.O          | Hiroka.I      | Riri.O         |  |  |  |  |  |  |

🟢：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。

## スケジュール

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    | 10:30 ~ 11:30 | close         | 10:30 ~ 11:30         | 10:30 ~ 11:30   | close         | 10:30 ~ 11:30         | 10:30 ~ 11:30 |
| Pilates Barre    | Waist 🌿       |               | Basic 🌿               | Body Balance    |               | Beauty Conditioning 🌿 | Basic 🌿       |
| Hiroka.I         | Riri.O        |               | Momoko.n              | Hanaho.M        |               | Hibiki.A              | Momoko.n      |
| 12:00 ~ 13:00    | 12:30 ~ 13:30 |               | 12:00 ~ 13:00         | 12:30 ~ 13:30   |               | 12:00 ~ 13:00         | 12:00 ~ 13:00 |
| Back & Arm 🌿     | Body Balance  |               | Pilates Cardio        | Waist 🌿         |               | Basic 🌿               | Hip & Leg 🌿   |
| Riri.O           | Hanaho.M      |               | Hanaho.M              | Hibiki.A        |               | Hiroka.I              | Hanaho.M      |
| 13:30 ~ 14:30    | 14:30 ~ 15:30 |               | 13:30 ~ 14:30         | close           |               | 13:30 ~ 14:30         | 13:30 ~ 14:30 |
| Pre Basic 🌿      | Hip & Leg 🌿   |               | Hip & Leg 🌿           |                 |               | Pilates Workout       | Back & Arm 🌿  |
| Hiroka.I         | Hanaho.M      |               | Hanaho.M              |                 |               | Hibiki.A              | Momoko.n      |
| 15:00 ~ 16:00    | 16:30 ~ 17:30 |               | close                 |                 |               | close                 | 15:00 ~ 16:00 |
| Hip & Leg 🌿      | Basic 🌿       |               |                       | Hanaho.M        |               |                       |               |
| Hanaho.M         | Riri.O        |               |                       |                 |               |                       |               |
|                  | close         |               |                       |                 |               |                       |               |
| 17:30 ~ 18:30    |               |               |                       |                 |               | 17:30 ~ 18:30         | Basic 🌿       |
| Pilates Cardio   |               |               |                       |                 |               |                       | Hanaho.M      |
| Hanaho.M         |               |               |                       |                 |               |                       |               |
| close            |               | close         | 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00   | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00         | close         |
|                  |               |               | Beauty Conditioning 🌿 | Pilates Workout | Back & Arm 🌿  | Body Balance          |               |
|                  | Hibiki.A      |               | Hibiki.A              | Momoko.n        | Hanaho.M      |                       |               |
|                  | 19:30 ~ 20:30 |               | 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30   | 19:30 ~ 20:30 |                       |               |
|                  | Waist 🌿       |               | Pre Basic 🌿           | Shape up waist  | Back & Arm 🌿  |                       |               |
|                  | Hiroka.I      |               | Hiroka.I              | Hibiki.A        | Momoko.n      |                       |               |
| 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00   | 21:00 ~ 22:00 |                       |               |
| Release&Strength | Back & Arm 🌿  | Basic 🌿       | Hip & Leg 🌿           |                 |               |                       |               |
| Hiroka.I         | Momoko.n      | Momoko.n      | Hanaho.M              |                 |               |                       |               |

## 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                     |               |
| 10:30 ~ 11:30    | close           | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30  | close         | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30         |               |
| Shape up waist   |                 | Pilates Barre    | Back & Arm 🍌   |               | Hip & Leg 🍌   | Beauty Conditioning 🍌 |               |
| Hibiki.A         |                 | Hiroka.I         | Momoko.n       |               | Hanaho.M      | Hibiki.A              |               |
| 12:30 ~ 13:30    |                 | 12:00 ~ 13:00    | 12:30 ~ 13:30  |               | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00         |               |
| Pre Basic 🍌      |                 | Back & Arm 🍌     | Basic 🍌        |               | Waist 🍌       | Pilates Workout       |               |
| Hiroka.I         |                 | Hanaho.M         | Hibiki.A       |               | Hibiki.A      | Hibiki.A              |               |
| 14:30 ~ 15:30    |                 | 13:30 ~ 14:30    | close          |               | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30         |               |
| Waist 🍌          |                 | Pre Basic 🍌      |                |               | Body Balance  | Basic 🍌               |               |
| Hibiki.A         |                 | Hiroka.I         |                |               | Hanaho.M      | Hiroka.I              |               |
| 16:30 ~ 17:30    |                 | close            |                |               | close         | close                 | 15:00 ~ 16:00 |
| Release&Strength |                 |                  | Body Balance   |               |               |                       |               |
| Hiroka.I         |                 |                  | Hanaho.M       |               |               |                       |               |
| close            |                 |                  | 18:00 ~ 19:00  |               |               |                       | 18:00 ~ 19:00 |
|                  |                 | Waist 🍌          | Shape up waist |               | Basic 🍌       | Back & Arm 🍌          |               |
|                  | Hibiki.A        | Hibiki.A         | Hiroka.I       | Momoko.n      |               |                       |               |
|                  | 19:30 ~ 20:30   | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30 |               |                       |               |
|                  | Pilates Workout | Hip & Leg 🍌      | Back & Arm 🍌   | Pilates Barre |               |                       |               |
|                  | Hibiki.A        | Hanaho.M         | Momoko.n       | Hiroka.I      |               |                       |               |
| 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00   | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00 |               |                       |               |
| Basic 🍌          | Back & Arm 🍌    | Release&Strength | Basic 🍌        |               |               |                       |               |
| Hanaho.M         | Hanaho.M        | Hiroka.I         | Momoko.n       |               |               |                       |               |

・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。