

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

🌿：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。

pilatesK 旭川永山パワーズ店

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2026/09/09 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	Hiroka.I		Hanaho.M	Hanaho.M		Hibiki.A	Hibiki.A							
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		Shape up waist	Back & Arm 🍷		Basic 🍷	Hip & Leg 🍷							
Hanaho.M	Hanaho.M		Hibiki.A	未定		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	Beauty Conditioning 🍷							
Hiroka.I	Hanaho.M		Hanaho.M			Hibiki.A	Hibiki.A							
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00							
Hip & Leg 🍷	Basic 🍷						Pilates Cardio							
Hanaho.M	Hiroka.I						Hanaho.M							
close	close						close							
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30							
Pilates Cardio							Basic 🍷							
Hanaho.M							Hibiki.A							
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	未定	Hanaho.M									
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30									
		Waist 🍷	Pre Basic 🍷	Pilates Cardio	Back & Arm 🍷									
		Hiroka	Hiroka	Hanaho.M	未定									
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
Release&Strength	Waist 🍷	Basic 🍷	Hip & Leg 🍷											
Hiroka	Hiroka	Hanaho.M	Hanaho.M											

pilatesK 旭川永山パワーズ店

【 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						
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	未定		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		未定	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	Back & Arm 🏊						
Hibiki.A		Hiroka.I			Hanaho.M	未定						
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00					
Release&Strength							Body Balance					
Hiroka.I							Hanaho.M					
close							close	close	close	17:30 ~ 18:30		
										Pilates Cardio		
										Hanaho.M		
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
			Waist 🏊	Shape up waist						Basic 🏊	Back & Arm 🏊	
			Hibiki.A	Hibiki.A						Hiroka.I	未定	
			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	未定	Hiroka.I							
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Basic 🏊		Back & Arm 🏊	Release&Strength	Basic 🏊								
Hanaho.M		未定	Hiroka.I	Hiroka.I								

🌱 : 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。