

pilatesK 札幌駅前店		【 10/01 ~ 10/08 】			スケジュール		2026/09/24 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	
	Waist 🌱	Basic 🌱	Release&Strength		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		
	Yurika.O	HONOKA.F	Masumi.m		Sumire.N	Sumire.N		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱		jump to burn	Waist 🌱		
	HONOKA.F	Ami.O	Masumi.m		Ami.O	Yurika.O		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
	Release&Strength	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱			
	Yurika.O	Sumire.N	Ami.O		Sumire.N			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		jump to burn	Pilates Barre					
		Ami.O	Yurika.O					
		close	close					
	17:30 ~ 18:30	close						
Back & Arm 🌱								
Sumire.N								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Basic 🌱	Pilates Cardio	close	Reset Flow	Basic 🌱	Waist 🌱			
Yurika.O	lisa.y		lisa.y	HONOKA.F	Yurika.O			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
jump to burn	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🌱			
Ami.O	Sumire.N		HONOKA.F	Ami.O	Ami.O			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist 🌱	Pre Basic 🌱		Release&Strength	Reset Flow	Pilates Barre			
Yurika.O	lisa.y		lisa.y	lisa.y	Yurika.O			

pilatesK 札幌駅前店			【 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
Pre Basic 🌱	Reset Flow	Basic 🌱		Release&Strength	Basic 🌱		Waist 🌱
lisa.y	lisa.y	Yurika.O		Yurika.O	HONOKA.F		Yurika.O
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Pilates Barre		Body Balance
lisa.y	Sumire.N	Ami.O		HONOKA.F	Yurika.O		Ami.O
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Basic 🌱	Pre Basic 🌱	Waist 🌱		Waist 🌱		Pilates Barre	
HONOKA.F	lisa.y	Yurika.O		Yurika.O		Yurika.O	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	
	Beauty Conditioning 🌱	Body Balance					
	未確定	未確定					
	close	close					
	17:30 ~ 18:30						
jump to burn	close						
Ami.O							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Pilates Cardio	Release&Strength		
Sumire.N		lisa.y	Sumire.N	未確定	lisa.y		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	jump to burn	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱		
Yurika.O	Sumire.N	Ami.O	lisa.y	Sumire.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		
Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱			
Sumire.N	lisa.y	Ami.O	Sumire.N	HONOKA.F			

🌱：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。

2026/09/24 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	Reset Flow		Basic	Beauty Conditioning		Pilates Cardio	Back & Arm
Yurika.O	lisa.y		HONOKA.F	Sumire.N		lisa.y	Sumire.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
Hip & Leg	Body Balance		jump to burn	Basic		Waist	Reset Flow
Sumire.N	Ami.O		Ami.O	HONOKA.F		Yurika.O	lisa.y
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
jump to burn	Pre Basic		Basic			Reset Flow	Hip & Leg
Ami.O	lisa.y		HONOKA.F			lisa.y	lisa.y
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
Waist	Pilates Cardio	Beauty Conditioning					
Yurika.O	Ami.O	Sumire.N					
close	close	close					
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30					
Beauty Conditioning		Basic					
Ami.O		HONOKA.F					
close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
	Waist		Pilates Barre	Back & Arm	Basic		
	Yurika.O		Yurika.O	Sumire.N	HONOKA.F		
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Pre Basic		Hip & Leg	Basic	Waist		
lisa.y	Ami.O	HONOKA.F	Yurika.O				
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	Pilates Cardio	Body Balance	Basic				
Yurika.O	lisa.y	Ami.O	HONOKA.F				

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				
Hip & Leg 🍌🍌		Body Balance	Back & Arm 🍌🍌		Body Balance	Basic 🍌🍌				
Sumire.N		Ami.O	Sumire.N		Ami.O	HONOKA.F				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Basic 🍌🍌		Basic 🍌🍌	Pre Basic 🍌🍌		Basic 🍌🍌	Waist 🍌🍌				
Ami.O		HONOKA.F	lisa.y		HONOKA.F	Yurika.O				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Back & Arm 🍌🍌		Hip & Leg 🍌🍌			jump to burn	Back & Arm 🍌🍌				
Sumire.N		Ami.O			Ami.O	Sumire.N				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00			
jump to burn	Pilates Cardio									
Ami.O	Ami.O									
close	close		close	close			close			
							17:30 ~ 18:30			
							Beauty Conditioning 🍌🍌			
							Sumire.N			
							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
							Release&Strength	Basic 🍌🍌	Pre Basic 🍌🍌	Back & Arm 🍌🍌
							Yurika.O	Yurika.O	lisa.y	Sumire.N
		19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Basic 🍌🍌			Back & Arm 🍌🍌	Waist 🍌🍌	Pilates Cardio			
		HONOKA.F			Sumire.N	Yurika.O	lisa.y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Waist 🍌🍌	Pilates Barre	Reset Flow	Hip & Leg 🍌🍌							
Yurika.O	Yurika.O	lisa.y	Sumire.N							

※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時間前を切った後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。