

pilatesK 札幌駅前店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/15 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		close		
		jump to burn	Pilates Barre				
		Ami.O	Yurika.O				
17:30 ~ 18:30							
	Back & Arm 🌱						
	Sumire.N						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic 🌱	Pilates Cardio		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 ~ 13:30		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							
Ami.O	close	close	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 🌱			close	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		
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	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 ~ 13:00		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	15:00 ~ 16:00				
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									

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		
Hip & Leg 🌿		Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Body Balance	Basic 🌿		
Sumire.N		lisa.y	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 🌿	Body Balance		Basic 🌿	Waist 🌿		
Ami.O		HONOKA.F	Ami.O		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		lisa.y			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	17:30 ~ 18:30
								Beauty Conditioning 🌿
		Sumire.N						
	close	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週間前迄にお願いしております。

・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。