

スケジュール

449

close

スケジュール

- ・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

※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 苫小牧

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2026/10/16 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24					
火	水	木	金	土	日	月	火					
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					
Waist 🏋️	Pre Basic 🏋️		Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️					
Wakana.S	Wakana.S		MIO.M	Wakana.S		Satsuki.S	MIO.M					
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
Basic 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️		Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Waist 🏋️	Pre Basic 🏋️					
Satsuki.S	MIO.M		Wakana.S	Satsuki.S		Wakana.S	Wakana.S					
close	close		close	14:30 ~ 15:30		close	14:30 ~ 15:30	close				
				Pre Basic 🏋️			Back & Arm 🏋️					
				Wakana.S			Satsuki.S					
				16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30					
				Beauty Conditioning 🏋️			Pre Basic 🏋️					
				Satsuki.S			Wakana.S					
				close			close		close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	close						
Basic 🏋️	Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	Pre Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️							
MIO.M	Satsuki.S	Wakana.S	Satsuki.S		Satsuki.S							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Beauty Conditioning 🏋️	jump to burn	Hip & Leg 🏋️	Waist 🏋️		Waist 🏋️							
Satsuki.S	MIO.M	Satsuki.S	Wakana.S		Wakana.S							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	Pre Basic 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️		Basic 🏋️							
MIO.M	Satsuki.S	Wakana.S	Satsuki.S		Satsuki.S							

pilatesK 苫小牧

【 11/25 ~ 】 スケジュール

11/25 水	11/26 木	11/27 金	11/28 土	11/29 日	11/30 月
10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning	close	10:30 ~ 11:30 Waist	10:30 ~ 11:30 Pre Basic	close	close
MIO.M		Wakana.S	Satsuki.S		
12:30 ~ 13:30 Basic		12:30 ~ 13:30 Basic	12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning		
MJO.M		Satsuki.S	MJO.M		
close		close	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg		
			Satsuki.S		
			16:30 ~ 17:30 jump to burn		
			MIO.M		
			close		
18:00 ~ 19:00 Pre Basic		18:00 ~ 19:00 jump to burn			
Satsuki.S	MIO.M	Wakana.S			
19:30 ~ 20:30 Back & Arm	19:30 ~ 20:30 Waist	19:30 ~ 20:30 Pre Basic			
Wakana.S	Wakana.S	Satsuki.S			
21:00 ~ 22:00 Waist	21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg			
Satsuki.S	MIO.M	Satsuki.S			

🌱: 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。