

pilatesK 苫小牧

【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール

2026/10/13 更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08			
日	月	火	水	木	金	土	日			
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
		jump to burn	Basic👉		Back & Arm👉	Basic👉				
		miyuu.H	MIO.M		Wakana.S	Satsuki.S				
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
		Beauty Conditioning👉	Waist👉		Pre Basic👉	jump to burn				
		MIO.M	Wakana.S		Satsuki.S	MIO.M				
		14:30 ~ 15:30	close		close	14:30 ~ 15:30				
		Back & Arm👉				Back & Arm👉				
		miyuu.H				Satsuki.S				
		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30				
		Hip & Leg👉				Hip & Leg👉				
		MIO.M	close		close	MIO.M				
		close	close		close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
						Hip & Leg👉		Basic👉	Waist👉	
						miyuu.H		MIO.M	MIO.M	
						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
						Pre Basic👉		Waist👉	Basic👉	
Wakana.S	Wakana.S			Satsuki.S						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00						
Back & Arm👉	Beauty Conditioning👉	Hip & Leg👉								
miyuu.H	MIO.M	MIO.M								

pilatesK 苫小牧

【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16				
月	火	水	木	金	土	日	月				
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close				
	Basic	Waist		Hip & Leg	Waist						
	Honoka.F	Satsuki.S		Satsuki.S	MIO.M						
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30						
	Back & Arm	Basic		Beauty Conditioning	Pre Basic						
	Wakana.S	Honoka.F		MIO.M	Wakana.S						
	close	close		close	14:30 ~ 15:30						
					Hip & Leg						
					MIO.M						
					16:30 ~ 17:30						
					Back & Arm						
					Wakana.S						
					close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
								Beauty Conditioning	Pre Basic	Waist	Back & Arm
								Satsuki.S	Wakana.S	Wakana.S	Wakana.S
								19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist			Hip & Leg			Pre Basic	jump to burn				
Wakana.S			Satsuki.S			Satsuki.S	MIO.M				
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic			Waist		Back & Arm	Pre Basic					
Satsuki.S	Wakana.S	Wakana.S	Wakana.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。

pilatesK 苫小牧		【 11/17 ~ 11/24 】				スケジュール		2026/10/13 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			
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											
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00							
Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵						Back & Arm 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵							
MIO.M		Satsuki.S						Wakana.S		Satsuki.S							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Beauty Conditioning 🇯🇵		jump to burn						Hip & Leg 🇯🇵		Waist 🇯🇵							
Satsuki.S		MIO.M						Satsuki.S		Wakana.S							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Hip & Leg 🇯🇵		Basic 🇯🇵						Pre Basic 🇯🇵		Beauty Conditioning 🇯🇵							
MIO.M		Satsuki.S						Wakana.S		Satsuki.S							

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