

スケジュール

100

スケジュール

※時間外キャンセルが月3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

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2026/10/11 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌿	Release&Strength		Shape up waist	jump to burn	Basic 🌿		Waist 🌿	
Hanaho.M	Hiroka.I		Hibiki.A	Hibiki.A	未定		Hiroka.I	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿		Waist 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿		Basic 🌿	
Hibiki.A	Kaho.Y		Kaho.Y	未定	Hiroka.I		未定	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🌿			Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿		Pilates Barre	
Hanaho.M			Hiroka.I	Hibiki.A	未定		Hiroka.I	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Basic 🌿		Release&Strength	
					未定		Hiroka.I	
					17:30 ~ 18:30		close	
					Shape up waist			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic 🌿		Pilates Barre	jump to burn	Release&Strength	close	Hip & Leg 🌿		
Hibiki.A	Hiroka.I	Hibiki.A	Hiroka.I	Hanaho.M				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pilates Cardio	Body Balance	Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿				
Hanaho.M	Hanaho.M	Hiroka.I	Hanaho.M	未定				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Shape up waist	Basic 🌿	Pilates Barre	Hip & Leg 🌿	Pilates Cardio				
Hibiki.A	Hanaho.M	Hiroka.I	Hanaho.M	Hanaho.M				

pilatesK 旭川永山パワーズ店

【 11/25 ~ 11/28 】 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
Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿		
Hanaho.M		未定	Hibiki.A		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Hip & Leg 🌿		jump to burn	Body Balance		
Hanaho.M		Hibiki.A	Hanaho.M		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Basic 🌿	Shape up waist		
		未定	Hibiki.A		
		close	15:00 ~ 16:00		
	Pilates Cardio				
	Hanaho.M				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
	Basic 🌿	Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		
	Hiroka.I	Hiroka.I	Hanaho.M		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Release&Strength	Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿			
Hiroka.I	Hiroka.I	Hibiki.A			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿			
Hibiki.A	未定	Hanaho.M			

🍃 : 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。