pilatesK　旭川永山ﾊﾟﾜｰｽﾞ店　【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

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

pilatesK　旭川永山ﾊﾟﾜｰｽﾞ店　【　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
	10:30 ～ 11:30 Pre Basic Hiroka.I	10:30 ～ 11:30 Body Balance Hanaho.M		10:30 ～ 11:30 Basic Hiroka.I	10:30 ～ 11:30 Waist Hiroka.I	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning Hibiki.A	
	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm Hanaho.M	12:30 ～ 13:30 Basic Hiroka.I		12:00 ～ 13:00 Shape up waist Hibiki.A	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm Hanaho.M	12:30 ～ 13:30 Basic Hiroka.I	
	13:30 ～ 14:30 Release&Strength Hiroka.I	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 未定		13:30 ～ 14:30 Waist Hiroka.I	13:30 ～ 14:30 Pre Basic Hiroka.I	14:30 ～ 15:30 jump to burn Hibiki.A	
			close		15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg Hanaho.M	16:30 ～ 17:30 Waist Hiroka.I	
close	close	close		close	16:30 ～ 17:00 お試し見学会 未定	close	close
					17:30 ～ 18:30 Pilates Cardio Hanaho.M		
	18:00 ～ 19:00 Body Balance Hanaho.M	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Hanaho.M	18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio Hanaho.M	18:00 ～ 19:00 Pre Basic Hiroka.I			
	19:30 ～ 20:30 Basic Hiroka.I	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg Hanaho.M	19:30 ～ 20:30 Pilates Barre Hiroka.I	19:30 ～ 20:30 jump to burn Hibiki.A	close		
	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Hanaho.M	21:00 ～ 22:00 Basic Hiroka.I	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm Hanaho.M	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning Hibiki.A			

🔰：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。

pilatesK　旭川永山ﾊﾟﾜｰｽﾞ店　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール

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

pilatesK　旭川永山ﾊﾟﾜｰｽﾞ店　【　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 Back＆Arm 🔰 Hanaho.M	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 未定	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 Hibiki.A	close	close
12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 Hanaho.M		12:00 ～ 13:00 jump to burn Hibiki.A	12:00 ～ 13:00 Body Balance Hanaho.M		
14:00 ～ 14:30 お試し見学会 未定		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 未定	13:30 ～ 14:30 Shape up waist Hibiki.A		
		close	15:00 ～ 16:00 Pilates Cardio Hanaho.M		
			close		
18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Hiroka.I	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Hiroka.I	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Hanaho.M			
19:30 ～ 20:30 Release&Strength Hiroka.I	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Hiroka.I	19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 Hibiki.A			
21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Hibiki.A	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 未定	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 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。