

# she PILATES STUDIO札幌大通店 Lesson Schedule

2025/5/1~2025/5/15

|       | 5月1日(木)                                     | 5月2日(金)                                         | 5月3日(土)                                         | 5月4日(日)                                    | 5月5日(月) | 5月6日(火)                                         | 5月7日(水)                                         | 5月8日(木)                                     |
|-------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 10:00 | 10:00~11:00<br>FLOW<br>★★★<br>KASUMI        | 10:00~10:50<br>Floaty<br>★★<br>KASUMI           | 10:00~10:50<br>PEACH ATTACK<br>★★★<br>SAKI      | 10:00~11:00<br>Basic<br>★<br>MINORI        | 定休日     | 10:00~11:00<br>CONDITIONING<br>★★<br>RIKA       | 10:00~11:00<br>FLOW<br>★★★<br>KASUMI            | 10:00~10:50<br>Floaty<br>★★<br>KASUMI       |
| 11:00 | 11:30~12:20<br>Spine Wind<br>★★<br>SAKI     | 11:30~12:20<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA | 11:30~12:20<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA | 11:40~12:40<br>CONDITIONING<br>★★<br>SAKI  |         | 11:40~12:40<br>Lower Body<br>★★★★<br>SAKI       | 11:30~12:20<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA | 11:30~12:30<br>CONDITIONING<br>★★<br>MINORI |
| 12:00 |                                             |                                                 |                                                 |                                            |         |                                                 |                                                 |                                             |
| 13:00 | 13:00~13:50<br>Floaty<br>★★<br>KASUMI       | 13:00~14:00<br>FLOW<br>★★★<br>KASUMI            | 13:00~14:00<br>Basic<br>★<br>SAKI               | 13:20~14:10<br>Jumpin' 2<br>★★<br>MINORI   |         | 13:20~14:10<br>Spine Wind<br>★★<br>RIKA         | 13:00~14:00<br>Basic<br>★<br>MINORI             | 13:10~14:10<br>FLOW<br>★★★<br>KASUMI        |
| 14:00 | 14:30~15:30<br>CONDITIONING<br>★★<br>MINORI |                                                 | 14:50~15:40<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA | 14:50~15:40<br>Spine Wind<br>★★<br>SAKI    |         | 14:50~15:40<br>Jumpin' 2<br>★★<br>SAKI          | 14:40~15:30<br>Floaty<br>★★<br>KASUMI           |                                             |
| 15:00 |                                             | 16:00~16:50<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA |                                                 |                                            |         |                                                 |                                                 | 16:00~16:50<br>PEACH ATTACK<br>★★★<br>SAKI  |
| 17:00 | 17:30~18:20<br>Jumpin' 2<br>★★<br>SAKI      | 17:30~18:30<br>CONDITIONING<br>★★<br>MINORI     | 16:20~17:20<br>FLOW<br>★★★<br>SAKI              | 16:30~17:20<br>PEACH ATTACK<br>★★★<br>SAKI |         | 16:30~17:20<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA | 17:30~18:30<br>CONDITIONING<br>★★<br>SAKI       | 17:30~18:30<br>Basic<br>★<br>MINORI         |
| 19:00 | 19:00~20:00<br>Basic<br>★<br>MINORI         | 19:10~20:00<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA |                                                 |                                            |         |                                                 | 19:10~20:00<br>PEACH ATTACK<br>★★★★<br>MINORI   | 19:10~20:00<br>Spine Wind<br>★★<br>SAKI     |
| 20:00 |                                             |                                                 |                                                 |                                            |         |                                                 |                                                 |                                             |
| 21:00 | 20:40~21:30<br>PEACH ATTACK<br>★★★<br>SAKI  | 20:30~21:30<br>Upper Body<br>★★★<br>MINORI      |                                                 |                                            |         |                                                 | 20:40~21:30<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA | 20:40~21:30<br>Jumpin' 2<br>★★<br>MINORI    |

|       | 5月9日(金)                                         | 5月10日(土)                                        | 5月11日(日)                                        | 5月12日(月) | 5月13日(火)                                        | 5月14日(水)                                        | 5月15日(木)                                     |
|-------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 10:00 | 10:00~11:00<br>FLOW<br>★★★<br>KASUMI            | 10:00~11:00<br>CONDITIONING<br>★★<br>MINORI     | 10:00~10:50<br>KU・BI・REmake<br>★★★★<br>AYAKA    | 定休日      | 10:00~11:00<br>Basic<br>★<br>RIKA               | 10:00~10:50<br>Spine Wind<br>★★<br>RIKA         | 10:00~11:00<br>FLOW<br>★★★<br>KASUMI         |
| 11:00 | 11:40~12:30<br>PEACH ATTACK<br>★★<br>SAKI       | 11:40~12:30<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA | 11:30~12:30<br>Basic<br>★<br>MINORI             |          | 11:40~12:30<br>Jumpin' 2<br>★★<br>SAKI          | 11:40~12:40<br>CONDITIONING<br>★★<br>RIKA       | 11:40~12:30<br>PEACH ATTACK<br>★★★<br>MINORI |
| 12:00 |                                                 |                                                 |                                                 |          |                                                 |                                                 |                                              |
| 13:00 | 13:10~14:00<br>Floaty<br>★★<br>KASUMI           | 13:10~14:10<br>Basic<br>★<br>MINORI             | 13:20~14:10<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA |          | 13:10~14:10<br>CONDITIONING<br>★★<br>RIKA       | 13:20~14:20<br>FLOW<br>★★★<br>MIINORI           | 13:00~13:50<br>Floaty<br>★★<br>KASUMI        |
| 14:00 |                                                 |                                                 |                                                 |          |                                                 |                                                 |                                              |
| 15:00 | 16:00~16:50<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA | 15:00~15:50<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA | 14:50~15:50<br>FLOW<br>★★★<br>MIINORI           |          | 16:00~16:50<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA | 15:00~15:50<br>KU・BI・REmake<br>★★★★<br>AYAKA    | 15:50~16:50<br>Basic<br>★<br>MINORI          |
| 17:00 | 17:30~18:20<br>Jumpin' 2<br>★★<br>SAKI          | 16:30~17:20<br>PEACH ATTACK<br>★★★<br>MINORI    | 16:30~17:20<br>KU・BI・REmake<br>★★★★<br>AYAKA    |          | 17:20~18:20<br>Upper Body<br>★★★★<br>MINORI     | 17:20~18:20<br>Basic<br>★<br>MINORI             | 17:30~18:30<br>Lower Body<br>★★★★<br>SAKI    |
| 19:00 | 19:00~19:50<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA |                                                 |                                                 |          |                                                 | 19:10~20:00<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA | 19:00~19:50<br>Spine Wind<br>★★<br>SAKI      |
| 20:00 |                                                 |                                                 |                                                 |          | 19:00~20:00<br>FLOW<br>★★★<br>SAKI              |                                                 |                                              |
| 21:00 | 20:30~21:30<br>Basic<br>★<br>SAKI               |                                                 |                                                 |          | 20:40~21:30<br>KU・BI・REmake<br>★★★★<br>AYAKA    | 20:30~21:20<br>PEACH ATTACK<br>★★★<br>MINORI    | 20:30~21:30<br>CONDITIONING<br>★★<br>MINORI  |

# she PILATES STUDIO札幌大通店 Lesson Schedule

2025/5/16～2025/5/31

|       | 5月16日(金)                                        | 5月17日(土)                                        | 5月18日(日)                                   | 5月19日(月) | 5月20日(火)                                        | 5月21日(水)                                        | 5月22日(木)                                        | 5月23日(金)                                     |
|-------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 10:00 | 10:00~10:50<br>KU•Bi•REmake<br>★★★★<br>AYAKA    | 10:00~11:00<br>FLOW<br>★★★<br>KASUMI            | 10:00~11:00<br>Basic<br>★<br>MINORI        | 定休日      | 10:00~11:00<br>CONDITIONING<br>★★<br>RIKA       | 10:00~10:50<br>Spine Wind<br>★★<br>RIKA         | 10:00~10:50<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA | 10:00~11:00<br>FLOW<br>★★★<br>KASUMI         |
| 11:00 |                                                 |                                                 |                                            |          |                                                 |                                                 |                                                 |                                              |
| 12:00 | 11:30~12:20<br>Spine Wind<br>★★<br>SAKI         | 11:40~12:30<br>KU•Bi•REmake<br>★★★★<br>AYAKA    | 11:40~12:30<br>PEACH ATTACK<br>★★★<br>SAKI |          | 11:40~12:30<br>PEACH ATTACK<br>★★★★<br>MINORI   | 11:30~12:30<br>Lower Body<br>★★★★<br>SAKI       | 11:30~12:30<br>CONDITIONING<br>★★<br>MINORI     | 11:40~12:30<br>Floaty<br>★★<br>KASUMI        |
| 13:00 | 13:00~13:50<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA | 13:20~14:20<br>CONDITIONING<br>★★<br>SAKI       | 13:10~14:00<br>Jumpin' 2<br>★★<br>MINORI   |          | 13:10~14:00<br>Spine Wind<br>★★<br>RIKA         | 13:10~14:10<br>Basic<br>★<br>RIKA               | 13:10~14:00<br>KU•Bi•REmake<br>★★★★<br>AYAKA    | 13:00~13:50<br>PEACH ATTACK<br>★★★<br>MINORI |
| 14:00 |                                                 |                                                 |                                            |          |                                                 |                                                 |                                                 |                                              |
| 15:00 | 14:30~15:30<br>CONDITIONING<br>★★<br>SAKI       | 15:10~16:00<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA | 14:40~15:40<br>FLOW<br>★★★★<br>SAKI        |          | 16:00~17:00<br>Basic<br>★<br>MINORI             | 15:00~15:50<br>KU•Bi•REmake<br>★★★★<br>AYAKA    | 14:40~15:30<br>Jumpin' 2<br>★★<br>SAKI          | 15:50~16:50<br>CONDITIONING<br>★★<br>SAKI    |
| 17:00 |                                                 | 16:40~17:30<br>Floaty<br>★★<br>SAKI             | 16:20~17:20<br>Upper Body<br>★★★<br>MINORI |          |                                                 |                                                 |                                                 |                                              |
| 19:00 | 17:40~18:40<br>Basic<br>★<br>MINORI             |                                                 |                                            |          | 17:40~18:30<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA | 17:50~18:40<br>PEACH ATTACK<br>★★★<br>SAKI      | 17:30~18:20<br>Floaty<br>★★<br>SAKI             | 17:30~18:30<br>Upper Body<br>★★★<br>MINORI   |
| 20:00 | 19:20~20:10<br>KU•Bi•REmake<br>★★★★<br>AYAKA    |                                                 |                                            |          | 19:00~19:50<br>Jumpin' 2<br>★★<br>MINORI        | 19:10~20:00<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA | 19:00~20:00<br>Basic<br>★<br>MINORI             | 19:10~20:00<br>Spine Wind<br>★★<br>SAKI      |
| 21:00 | 20:40~21:30<br>PEACH ATTACK<br>★★★<br>MINORI    |                                                 |                                            |          | 20:30~21:20<br>KU•Bi•REmake<br>★★★★<br>AYAKA    | 20:30~21:20<br>Floaty<br>★★<br>SAKI             | 20:30~21:30<br>FLOW<br>★★★★<br>MINORI           | 20:40~21:30<br>Jumpin' 2<br>★★<br>MINORI     |

|       | 5月24日(土)                                        | 5月25日(日)                                        | 5月26日(月) | 5月27日(火)                                      | 5月28日(水)                                     | 5月29日(木)                                        | 5月30日(金)                                        | 5月31日(土)                                   |
|-------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 10:00 | 10:00~10:50<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA | 10:00~11:00<br>FLOW<br>★★★★<br>KASUMI           | 定休日      | 10:00~11:00<br>Basic<br>★<br>RIKA             | 10:00~10:50<br>Spine Wind<br>★★<br>RIKA      | 10:00~10:50<br>Floaty<br>★★<br>KASUMI           | 10:00~11:00<br>FLOW<br>★★★★<br>KASUMI           | 10:00~10:50<br>PEACH ATTACK<br>★★★<br>SAKI |
| 11:00 |                                                 |                                                 |          |                                               |                                              |                                                 |                                                 |                                            |
| 12:00 | 11:30~12:30<br>CONDITIONING<br>★★<br>MINORI     | 11:40~12:30<br>PEACH ATTACK<br>★★★<br>SAKI      |          | 11:50~12:40<br>PEACH ATTACK<br>★★★★<br>MINORI | 11:30~12:30<br>CONDITIONING<br>★★<br>RIKA    | 11:20~12:20<br>Upper Body<br>★★★★<br>MINORI     | 11:40~12:30<br>KU•Bi•REmake<br>★★★★<br>AYAKA    | 11:30~12:30<br>Basic<br>★<br>MINORI        |
| 13:00 |                                                 |                                                 |          |                                               |                                              |                                                 |                                                 |                                            |
| 14:00 | 13:20~14:10<br>KU•Bi•REmake<br>★★★★<br>AYAKA    | 13:10~14:00<br>Floaty<br>★★<br>KASUMI           |          | 13:20~14:20<br>CONDITIONING<br>★★<br>RIKA     | 13:10~14:00<br>Jumpin' 2<br>★★<br>SAKI       | 12:50~13:50<br>FLOW<br>★★★★<br>KASUMI           | 13:10~14:00<br>Floaty<br>★★<br>KASUMI           | 13:10~14:10<br>FLOW<br>★★★<br>SAKI         |
| 15:00 | 14:50~15:40<br>Jumpin' 2<br>★★<br>MINORI        | 14:50~15:50<br>CONDITIONING<br>★★<br>SAKI       |          |                                               |                                              |                                                 |                                                 | 14:50~15:40<br>Jumpin' 2<br>★★<br>MINORI   |
| 17:00 | 16:30~17:20<br>KU•Bi•REmake<br>★★★★<br>AYAKA    | 16:40~17:30<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA |          | 15:00~16:00<br>FLOW<br>★★★★<br>MINORI         | 16:00~16:50<br>KU•Bi•REmake<br>★★★★<br>AYAKA | 14:30~15:30<br>Basic<br>★<br>MINORI             | 16:00~16:50<br>PEACH ATTACK<br>★★★★<br>SAKI     |                                            |
| 19:00 |                                                 |                                                 |          | 17:50~18:50<br>Lower Body<br>★★★★<br>SAKI     | 17:30~18:30<br>Basic<br>★<br>SAKI            | 17:40~18:30<br>KU•Bi•REmake<br>★★★★<br>AYAKA    | 17:30~18:20<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA | 16:20~17:20<br>CONDITIONING<br>★★<br>SAKI  |
| 20:00 |                                                 |                                                 |          | 19:20~20:10<br>KU•Bi•REmake<br>★★★★<br>AYAKA  | 19:20~20:10<br>PEACH ATTACK<br>★★★<br>MINORI | 19:00~19:50<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>AYAKA | 19:00~19:50<br>Spine Wind<br>★★<br>SAKI         |                                            |
| 21:00 |                                                 |                                                 |          | 20:40~21:30<br>Spine Wind<br>★★<br>SAKI       | 20:40~21:30<br>Floaty<br>★★<br>SAKI          | 20:30~21:30<br>CONDITIONING<br>★★<br>MINORI     | 20:30~21:30<br>Lower Body<br>★★★★<br>SAKI       |                                            |