

she PILATES STUDIO札幌大通店 Lesson Schedule

2025/12/1～2025/12/15

	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)	12月7日(日)	12月8日(月)
10:00	定休日	10:00~10:50 BURN BURN BURN! ★★★★ MIHO	設備点検のため 休館	10:00~10:50 Basic ★★ MOMOKA	10:00~10:50 Floaty ★★ NINA	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	10:00~10:50 FLOW ★★★ KASUMI	定休日
11:00		11:30~12:20 CONDITIONING ★★ MIHO		11:30~12:20 Spine Wind ★★★★ NINA	11:30~12:20 CONDITIONING ★★ RINA	11:30~12:20 Basic ★★ RINA	11:40~12:30 Jumpin2 ★★ MOMOKA	
12:00		13:00~13:50 Floaty ★★ NINA		13:00~13:50 Jumpin2 ★★ MOMOKA	13:00~13:50 Lower Body ★★★★ RINA	13:10~14:00 FLOW ★★★★ KASUMI	13:20~14:10 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	
13:00		14:30~15:20 Spine Wind ★★★★ NINA		14:30~15:20 Floaty ★★★ NINA	14:30~15:20 Spine Wind ★★★★ NINA	14:50~15:40 Lower Body ★★★★ RINA	14:50~15:40 Basic ★★ MOMOKA	
14:00		16:00~16:50 Lower Body ★★★★ RINA				16:20~17:10 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	16:30~17:20 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	
15:00		18:00~18:50 Basic ★★ RINA		18:00~18:50 Lower Body ★★★★ RINA	18:00~18:50 Basic ★★ RINA			
16:00		19:30~20:20 Floaty ★★ NINA		19:30~20:20 Spine Wind ★★★★ RINA	19:30~20:20 CONDITIONING ★★ RINA			
17:00		21:00~21:50 CONDITIONING ★★ RINA			21:00~21:50 Spine Wind ★★★★ NINA			
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								

	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)	12月15日(月)
10:00	10:00~10:50 CONDITIONING ★★ MIHO	10:00~10:50 FLOW ★★★ KASUMI	10:00~10:50 Jumpin2 ★★ MOMOKA	10:00~10:50 Basic ★★ MOMOKA	10:00~10:50 Spine Wind ★★★ NINA	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	定休日
11:00	11:30~12:20 BURN BURN BURN! ★★★★ MIHO	11:30~12:20 Basic ★★ MOMOKA	11:30~12:20 FLOW ★★★★ KASUMI	11:30~12:20 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	11:40~12:30 Jumpin2 ★★ MOMOKA	11:30~12:20 Upper Body ★★★ NINA	
12:00							
13:00	13:00~13:50 Spine Wind ★★★★ NINA	13:00~13:50 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	13:00~13:50 Basic ★★ MOMOKA	13:00~13:50 Jumpin2 ★★ MOMOKA	13:20~14:10 Floaty ★★ NINA	13:00~14:00 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	
14:00	14:30~15:20 Floaty ★★ NINA	14:30~15:20 Jumpin2 ★★ MOMOKA	14:30~15:20 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	14:30~15:20 FLOW ★★★★ KASUMI	15:00~15:50 Basic ★★ MOMOKA	14:40~15:30 Spine Wind ★★★ NINA	
15:00		16:00~16:50 Spine Wind ★★★★ NINA			16:40~17:30 Upper Body ★★★★ NINA	16:20~17:10 FLOW ★★★ KASUMI	
16:00							
17:00							
18:00	18:00~18:50 CONDITIONING ★★ RINA	18:00~18:50 Upper Body ★★★★ NINA	18:00~18:50 Basic ★★ RINA	18:00~18:50 Spine Wind ★★★★ NINA			
19:00							
20:00	19:30~20:20 Upper Body ★★★★ NINA	19:30~20:20 Lower Body ★★★★ RINA	19:30~20:20 Spine Wind ★★★★ RINA	19:30~20:20 Floaty ★★ NINA			
21:00	21:00~21:50 Basic ★★ RINA	21:00~21:50 CONDITIONING ★★ RINA		21:00~21:50 Lower Body ★★★★ RINA			

she PILATES STUDIO札幌大通店 Lesson Schedule

2025/12/16～2025/12/31

	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)	12月22日(月)	12月23日(火)			
10:00	10:00~10:50 BURN BURN BURN! ★★★★ MIHO	10:00~10:50 Jumpin2 ★★ MOMOKA	10:00~10:50 Basic ★★ MOMOKA	10:00~10:50 Floaty ★★ KASUMI	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	10:00~10:50 Floaty ★★ NINA	定休日	10:00~10:50 CONDITIONING ★★ MIHO			
11:00	11:30~12:20 CONDITIONING ★★ MIHO	11:30~12:20 Spine Wind ★★★★ RINA	11:30~12:20 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	11:30~12:20 Jumpin2 ★★ MOMOKA	11:30~12:20 Upper Body ★★★★ NINA	11:40~12:30 Basic ★★ MOMOKA		11:30~12:20 BURN BURN BURN! ★★★★ MIHO			
12:00											
13:00	13:00~13:50 Spine Wind ★★★★ NINA	13:00~13:50 Basic ★★ MOMOKA	13:00~13:50 Jumpin2 ★★ MOMOKA	13:00~13:50 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	13:00~13:50 Floaty ★★ KASUMI	13:20~14:10 Upper Body ★★★★ NINA		13:00~13:50 Upper Body ★★★★ NINA			
14:00	14:30~15:20 Upper Body ★★★★ NINA	14:30~15:20 Lower Body ★★★★ RINA	14:30~15:20 FLOW ★★★★ KASUMI	14:30~15:20 Basic ★★ MOMOKA	14:40~15:30 Spine Wind ★★★★ NINA	14:50~15:40 Jumpin2 ★★ MOMOKA		14:30~15:20 Floaty ★★ NINA			
15:00											
16:00			16:00~16:50 Floaty ★★ NINA		16:20~17:10 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	16:30~17:20 Spine Wind ★★★★ NINA					
17:00											
18:00	18:00~18:50 CONDITIONING ★★ RINA	18:00~18:50 Basic ★★ RINA	18:00~18:50 Lower Body ★★★★ RINA	18:00~18:50 Spine Wind ★★★★ RINA				18:00~18:50 Basic ★★ RINA			
19:00											
20:00	19:30~20:20 Lower Body ★★★★ RINA	19:30~20:20 Spine Wind ★★★★ NINA	19:30~20:20 Upper Body ★★★★ NINA	19:30~20:20 CONDITIONING ★★ RINA				19:30~20:20 CONDITIONING ★★ RINA			
21:00	21:00~21:50 Floaty ★★ NINA	21:00~21:50 Upper Body ★★★★ NINA	21:00~21:50 CONDITIONING ★★ RINA					21:00~21:50 Spine Wind ★★★★ NINA			
	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)			
10:00	10:00~10:50 Jumpin2 ★★ MOMOKA	10:00~10:50 Floaty ★★ KASUMI	10:00~10:50 Basic ★★ MOMOKA	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	10:00~10:50 Spine Wind ★★★★ NINA	定休日	定休日	定休日			
11:00	11:30~12:20 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	11:30~12:20 Upper Body ★★★★ NINA	11:30~12:20 Spine Wind ★★★★ NINA	11:30~12:20 Jumpin2 ★★ MOMOKA	11:40~12:30 Basic ★★ MOMOKA						
12:00											
13:00	13:00~13:50 Basic ★★ MOMOKA	13:00~13:50 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	13:00~13:50 Jumpin2 ★★ MOMOKA	13:10~14:00 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	13:20~14:10 Floaty ★★ NINA						
14:00	14:30~15:20 FLOW ★★★★ KASUMI	14:30~15:20 Spine Wind ★★★★ NINA	14:30~15:20 Floaty ★★ NINA	14:40~15:30 Basic ★★ MOMOKA	15:00~15:50 Jumpin2 ★★ MOMOKA						
15:00											
16:00				16:20~17:10 FLOW ★★★★ KASUMI	16:40~17:30 Upper Body ★★★★ NINA						
17:00											
18:00	18:00~18:50 CONDITIONING ★★ RINA	18:00~18:50 Lower Body ★★★★ RINA	18:00~18:50 Spine Wind ★★★★ RINA								
19:00											
20:00	19:30~20:20 Spine Wind ★★★★ RINA	19:30~20:20 Upper Body ★★★★ NINA	19:30~20:20 Lower Body ★★★★ RINA								
21:00		21:00~21:50 Basic ★★ RINA									