

she PILATES STUDIO札幌大通店 Lesson Schedule

2025/11/1~2025/11/15

	11月1日(土)	11月2日(日)	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)
10:00	10:00~10:50 FLOW ★★★ KASUMI	10:00~10:50 PEACH ATTACK ♪ ★★★ AKO	定休日	10:00~10:50 BURN BURN BURN! ★★★★ MIHO	10:00~10:50 Floaty ★★ KASUMI	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	10:00~10:50 Spine Wind ★★ NINA	10:00~10:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI
11:00	11:40~12:30 Spine Wind ★★ NINA	11:30~12:20 Basic ★ RINA		11:30~12:20 CONDITIONING ★★ MIHO	11:30~12:20 Spine Wind ★★ NINA	11:30~12:20 FLOW ★★★ MIU	11:30~12:20 Jumpin 2 ★★ AKO	11:30~12:20 KU•Bi•Remake ★★★★ MIU
12:00								
13:00	13:20~14:10 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	13:10~14:00 CONDITIONING ★★ AKO		13:00~13:50 FLOW ★★★ MIU	13:00~13:50 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	13:00~13:50 Spine Wind ★★ NINA	13:00~13:50 CONDITIONING ★★ AKO	13:00~13:50 Floaty ★★ KASUMI
14:00	14:50~15:40 Spine Wind ★★ NINA	14:50~15:40 Jumpin 2 ★★ AKO		14:30~15:20 KU•Bi•Remake ★★★★ MIU	14:30~15:20 Basic ★ RINA	14:30~15:20 Floaty ★★★ KASUMI	14:30~15:20 Spine Wind ★★ NINA	14:40~15:30 FLOW ★★★ MIU
15:00								
16:00	16:30~17:20 Floaty ★★ KASUMI	16:30~17:20 Spine Wind ★★ RINA		16:00~16:50 Jumpin 2 ★★ AKO			16:00~16:50 Basic ★ RINA	16:20~17:10 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI
17:00								
18:00					18:00~18:50 Spine Wind ★★ NINA	18:00~18:50 Jumpin 2 ★★ AKO	18:00~18:50 FLOW ★★★ MIU	18:00~18:50 KU•Bi•Remake ★★★★ MIU
19:00								
20:00					19:30~20:20 PEACH ATTACK ♪ ★★★ AKO	19:30~20:20 FLOW ★★★ MIU	19:30~20:20 Spine Wind ★★ RINA	19:30~20:20 FLOW ★★★ MIU
21:00					21:00~21:50 FLOW ★★ MIU	21:00~21:50 CONDITIONING ★★ AKO	21:00~21:50 KU•Bi•Remake ★★★★ MIU	21:00~21:50 PEACH ATTACK ♪ ★★★ AKO

	11月9日(日)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)
10:00	10:00~10:50 Jumpin 2 ★★ AKO	定休日	10:00~10:50 CONDITIONING ★★ MIHO	10:00~10:50 Spine Wind ★★ NINA	10:00~10:50 Floaty ★★ KASUMI	10:00~10:50 Basic ★ RINA	10:00~10:50 Floaty ★★ KASUMI
11:00	11:40~12:30 FLOW ★★★ MIU		11:30~12:20 BURN BURN BURN! ★★★★ MIHO	11:30~12:20 Floaty ★★ KASUMI	11:30~12:20 FLOW ★★★ MIU	11:30~12:20 Jumpin 2 ★★ AKO	11:40~12:30 Spine Wind ★★ NINA
12:00							
13:00	13:20~14:10 PEACH ATTACK ♪ ★★★ AKO		13:00~13:50 KU•Bi•Remake ★★★★ MIU	13:00~13:50 Basic ★ RINA	13:00~13:50 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	13:00~13:50 Spine Wind ★★ RINA	13:20~14:10 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI
14:00	14:50~15:40 KU•Bi•Remake ★★★★ MIU		14:30~15:20 FLOW ★★★ MIU	14:30~15:20 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	14:30~15:20 KU•Bi•Remake ★★★★ MIU	14:30~15:20 CONDITIONING ★★ AKO	14:50~15:40 Spine Wind ★★ NINA
15:00							
16:00	16:20~17:10 CONDITIONING ★★ AKO		16:00~16:50 PEACH ATTACK ♪ ★★★ AKO			16:00~16:50 Spine Wind ★★ NINA	16:30~17:20 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI
17:00							
18:00				18:00~18:50 FLOW ★★★ MIU	18:00~18:50 CONDITIONING ★★ AKO	18:00~18:50 Basic ★ RINA	18:00~18:50 KU•Bi•Remake ★★★★ MIU
19:00							
20:00				19:30~20:20 Spine Wind ★★ NINA	19:30~20:20 KU•Bi•Remake ★★★★ MIU	19:30~20:20 FLOW ★★★ MIU	19:30~20:20 PEACH ATTACK ♪ ★★★ AKO
21:00				21:00~21:50 Jumpin 2 ★★ AKO	21:00~21:50 PEACH ATTACK ♪ ★★★ AKO	21:00~21:50 Spine Wind ★★ NINA	21:00~21:50 FLOW ★★★ MIU

she PILATES STUDIO札幌大通店 Lesson Schedule

2025/11/16~2025/11/30

	11月16日(日)	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23日(日)
10:00	10:00~10:50 PEACH ATTACK ♪ ★★★ AKO	定休日	10:00~10:50 BURN BURN BURN! ★★★★ MIHO	10:00~10:50 Basic ★ MOMOKA	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	10:00~10:50 Jumpin' 2 ★★★ AKO	10:00~10:50 Upper Body ★★★ AKO	10:00~10:50 KU•BI•REmake ★★★★ MIU
11:00	11:30~12:20 Lower Body ★★★★ MIU		11:30~12:20 CONDITIONING ★★ MIHO	11:30~12:20 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	11:30~12:20 KU•BI•REmake ★★★★ MIU	11:30~12:20 Basic ★ MOMOKA	11:30~12:20 Lower Body ★★★★ MIU	11:30~12:20 Floaty ★★ NINA
12:00								
13:00	13:00~13:50 Upper Body ★★★ AKO		13:00~13:50 Lower Body ★★★★ MIU	13:00~13:50 Basic ★ MOMOKA	13:00~13:50 Floaty ★★ KASUMI	13:00~13:50 FLOW ★★★ KASUMI	13:00~13:50 PEACH ATTACK ♪ ★★★ AKO	13:10~14:00 FLOW ★★★ MIU
14:00	14:30~15:20 FLOW ★★★ MIU		14:30~15:20 FLOW ★★★ MIU	14:30~15:20 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	14:30~15:20 Lower Body ★★★★ MIU	14:30~15:20 PEACH ATTACK ♪ ★★★ AKO	14:30~15:20 Jumpin' 2 ★★ AKO	14:50~15:40 Spine Wind ★★ NINA
15:00								
16:00	16:10~17:00 Jumpin' 2 ★★ AKO			16:00~16:50 Spine Wind ★★ NINA	16:00~16:50 KU•BI•REmake ★★★★ MIU		16:10~17:00 FLOW ★★★ MIU	16:30~17:20 Lower Body ★★★★ MIU
17:00								
18:00				18:00~18:50 PEACH ATTACK ♪ ★★★ AKO	18:00~18:50 CONDITIONING ★★ AKO	18:00~18:50 Floaty ★★ NINA	18:00~18:50 FLOW ★★★ MIU	
19:00								
20:00				19:30~20:20 Floaty ★★ NINA	19:30~20:20 PEACH ATTACK ♪ ★★★ AKO	19:30~20:20 Lower Body ★★★★ MIU	19:30~20:20 Spine Wind ★★ NINA	
21:00				21:00~21:50 Jumpin' 2 ★★ AKO	21:00~21:50 FLOW ★★★ MIU	21:00~21:50 Spine Wind ★★ NINA	21:00~21:50 Lower Body ★★★★ MIU	

	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)	
10:00	定休日	10:00~10:50 CONDITIONING ★★ MIHO	10:00~10:50 FLOW ★★★ KASUMI	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	10:00~10:50 Floaty ★★ KASUMI	10:00~10:50 CONDITIONING ★★ AKO	10:00~10:50 FLOW ★★★ KASUMI	
11:00		11:30~12:20 BURN BURN BURN! ★★★★ MIHO	11:30~12:20 Floaty ★★ KASUMI	11:30~12:20 Upper Body ★★★ AKO	11:30~12:20 Basic ★ MOMOKA	11:40~12:30 Jumpin' 2 ★★ AKO	11:40~12:30 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	
12:00								
13:00		13:00~13:50 Spine Wind ★★ NINA	13:00~13:50 Basic ★ MOMOKA	13:00~13:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	13:00~13:50 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	13:20~14:10 Spine Wind ★★ NINA	13:10~14:00 Floaty ★★ NINA	
14:00		14:30~15:20 Floaty ★★ NINA	14:30~15:20 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	14:30~15:20 CONDITIONING ★★ AKO	14:30~15:20 FLOW ★★★ KASUMI	15:00~15:50 Upper Body ★★★ AKO	14:40~15:30 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	
15:00								
16:00		16:00~16:50 Basic ★ RINA				16:00~16:50 Spine Wind ★★ RINA	16:30~17:20 Floaty ★★ NINA	16:30~17:20 Spine Wind ★★ NINA
17:00								
18:00		18:00~18:50 Jumpin' 2 ★★ AKO	18:00~18:50 Floaty ★★ NINA	18:00~18:50 Spine Wind ★★ NINA	18:00~18:50 PEACH ATTACK ♪ ★★★ AKO			
19:00								
20:00		19:30~20:20 Spine Wind ★★ RINA	19:30~20:20 Basic ★ RINA	19:30~20:20 PEACH ATTACK ♪ ★★★ AKO	19:30~20:20 Upper Body ★★★ AKO			
21:00		21:00~21:50 PEACH ATTACK ♪ ★★★ AKO	21:00~21:50 Spine Wind ★★ NINA	21:00~21:50 Floaty ★★ NINA	21:00~21:50 Basic ★ RINA			