

# she PILATES STUDIO札幌大通店 Lesson Schedule

2026/1/1～2026/1/15

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

|       | 1月9日(金)                                          | 1月10日(土)                                         | 1月11日(日)                                     | 1月12日(月) | 1月13日(火)                                     | 1月14日(水)                                   | 1月15日(木)                                         |
|-------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 10:00 | 10:00~10:50<br>FLOW<br>★★★<br>KASUMI             | 10:00~10:50<br>PEACH ATTACK<br>★★★<br>MOMOKA     | 10:00~10:50<br>Floaty<br>★★<br>NINA          | 定休日      | 10:00~10:50<br>Jumpin 2<br>★★<br>MOMOKA      | 10:00~10:50<br>FLOW<br>★★★<br>MOMOKA       | 10:00~10:50<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>KASUMI |
| 11:00 | 11:30~12:20<br>Floaty<br>★★<br>NINA              | 11:30~12:20<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>KASUMI | 11:40~12:30<br>Basic<br>★★<br>MOMOKA         |          | 11:30~12:20<br>PEACH ATTACK<br>★★★<br>KASUMI | 11:30~12:20<br>Upper Body<br>★★★<br>NINA   | 11:30~12:20<br>FLOW<br>★★★<br>KASUMI             |
| 12:00 |                                                  |                                                  |                                              |          |                                              |                                            |                                                  |
| 13:00 | 13:00~13:50<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>KASUMI | 13:10~14:00<br>Jumpin 2<br>★★<br>MOMOKA          | 13:20~14:10<br>Spine Wind<br>★★★<br>NINA     |          | 13:00~13:50<br>FLOW<br>★★★<br>MOMOKA         | 13:00~13:50<br>Jumpin 2<br>★★<br>MOMOKA    | 13:00~13:50<br>Basic<br>★★<br>MOMOKA             |
| 14:00 | 14:30~15:20<br>Upper Body<br>★★★<br>NINA         | 14:40~15:30<br>Floaty<br>★★<br>KASUMI            | 15:00~15:50<br>PEACH ATTACK<br>★★★<br>MOMOKA |          |                                              |                                            | 14:30~15:20<br>PEACH ATTACK<br>★★★<br>MOMOKA     |
| 15:00 |                                                  |                                                  |                                              |          |                                              |                                            |                                                  |
| 16:00 |                                                  | 16:20~17:10<br>FLOW<br>★★★<br>MOMOKA             | 16:30~17:20<br>Upper Body<br>★★★<br>NINA     |          |                                              |                                            |                                                  |
| 17:00 |                                                  |                                                  |                                              |          |                                              |                                            |                                                  |
| 18:00 | 18:00~18:50<br>Lower Body<br>★★★★<br>RINA        |                                                  |                                              |          | 18:00~18:50<br>PEACH ATTACK<br>★★★<br>NINA   | 18:00~18:50<br>Floaty<br>★★<br>NINA        | 18:00~18:50<br>CONDITIONING<br>★★<br>RINA        |
| 19:00 |                                                  |                                                  |                                              |          |                                              |                                            |                                                  |
| 20:00 | 19:30~20:20<br>Spine Wind<br>★★★<br>NINA         |                                                  |                                              |          | 19:30~20:20<br>Spine Wind<br>★★★<br>RINA     | 19:30~20:20<br>PEACH ATTACK<br>★★★<br>NINA | 19:30~20:20<br>Lower Body<br>★★★★<br>RINA        |
| 21:00 |                                                  |                                                  |                                              |          | 21:00~21:50<br>Upper Body<br>★★★<br>NINA     |                                            |                                                  |

# she PILATES STUDIO札幌大通店 Lesson Schedule

2026/1/16～2026/1/31

|       | 1月16日(金)                                      | 1月17日(土)                                      | 1月18日(日)                                     | 1月19日(月) | 1月20日(火)                                       | 1月21日(水)                                     | 1月22日(木)                                      | 1月23日(金)                                     |
|-------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 10:00 | 10:00~10:50<br>PEACH ATTACK<br>★★★★<br>MOMOKA | 10:00~10:50<br>Floaty<br>★★<br>KASUMI         | 10:00~10:50<br>Upper Body<br>★★★★<br>NINA    | 定休日      | 10:00~10:50<br>CONDITIONING<br>★★<br>MIHO      | 10:00~10:50<br>Basic<br>★★<br>MOMOKA         | 10:00~10:50<br>Floaty<br>★★<br>KASUMI         | 10:00~10:50<br>Jumpin 2<br>★★<br>MOMOKA      |
| 11:00 | 11:30~12:20<br>Spine Wind<br>★★★★<br>NINA     | 11:40~12:30<br>Upper Body<br>★★★★<br>NINA     | 11:30~12:20<br>CONDITIONING<br>★★<br>RINA    |          | 11:30~12:20<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>MIHO | 11:30~12:20<br>Spine Wind<br>★★★★<br>NINA    | 11:30~12:20<br>PEACH ATTACK<br>★★★★<br>KASUMI | 11:30~12:20<br>Upper Body<br>★★★★<br>NINA    |
| 12:00 |                                               |                                               |                                              |          |                                                |                                              |                                               |                                              |
| 13:00 | 13:00~13:50<br>Jumpin 2<br>★★<br>MOMOKA       | 13:10~14:00<br>FLOW<br>★★★★<br>KASUMI         | 13:10~14:00<br>PEACH ATTACK♪<br>★★★★<br>NINA |          | 13:00~13:50<br>PEACH ATTACK♪<br>★★★★<br>NINA   | 13:00~13:50<br>Jumpin 2<br>★★<br>MOMOKA      | 13:00~13:50<br>Lower Body<br>★★★★<br>RINA     | 13:00~13:50<br>FLOW<br>★★★★<br>MOMOKA        |
| 14:00 | 14:30~15:20<br>Upper Body<br>★★★★<br>NINA     | 14:50~15:40<br>Spine Wind<br>★★★★<br>NINA     | 14:40~15:30<br>Lower Body<br>★★★★<br>RINA    |          | 14:30~15:20<br>Upper Body<br>★★★★<br>NINA      |                                              |                                               | 14:30~15:20<br>PEACH ATTACK♪<br>★★★★<br>NINA |
| 15:00 |                                               |                                               |                                              |          |                                                |                                              |                                               |                                              |
| 16:00 |                                               | 16:30~17:20<br>PEACH ATTACK<br>★★★★<br>KASUMI | 16:10~17:00<br>Spine Wind<br>★★★★<br>NINA    |          |                                                |                                              | 16:00~16:50<br>Spine Wind<br>★★★★<br>NINA     |                                              |
| 17:00 |                                               |                                               |                                              |          |                                                |                                              |                                               |                                              |
| 18:00 | 18:00~18:50<br>Basic<br>★★<br>RINA            |                                               |                                              |          | 18:00~18:50<br>FLOW<br>★★★★<br>RINA            | 18:00~18:50<br>PEACH ATTACK♪<br>★★★★<br>NINA | 18:00~18:50<br>CONDITIONING<br>★★<br>RINA     | 18:00~18:50<br>FLOW<br>★★★★<br>RINA          |
| 19:00 |                                               |                                               |                                              |          |                                                |                                              |                                               |                                              |
| 20:00 | 19:30~20:20<br>PEACH ATTACK♪<br>★★★★<br>NINA  |                                               |                                              |          | 19:30~20:20<br>Spine Wind<br>★★★★<br>RINA      | 19:30~20:20<br>Upper Body<br>★★★★<br>NINA    | 19:30~20:20<br>PEACH ATTACK♪<br>★★★★<br>NINA  | 19:30~20:20<br>Floaty<br>★★<br>NINA          |
| 21:00 | 21:00~21:50<br>FLOW<br>★★★★<br>RINA           |                                               |                                              |          |                                                |                                              |                                               |                                              |

|       | 1月24日(土)                                      | 1月25日(日)                                         | 1月26日(月) | 1月27日(火)                                       | 1月28日(水)                                      | 1月29日(木)                                     | 1月30日(金)                                     | 1月31日(土)                                      |
|-------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 10:00 | 10:00~10:50<br>PEACH ATTACK<br>★★★★<br>MOMOKA | 10:00~10:50<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>KASUMI | 定休日      | 10:00~10:50<br>BURN BURN BURN!<br>★★★★<br>MIHO | 10:00~10:50<br>PEACH ATTACK<br>★★★★<br>KASUMI | 10:00~10:50<br>Upper Body<br>★★★★<br>NINA    | 10:00~10:50<br>FLOW<br>★★★★<br>MOMOKA        | 10:00~10:50<br>Jumpin 2<br>★★<br>MOMOKA       |
| 11:00 | 11:30~12:20<br>Upper Body<br>★★★★<br>NINA     | 11:30~12:20<br>PEACH ATTACK<br>★★★★<br>MOMOKA    |          | 11:30~12:20<br>CONDITIONING<br>★★<br>MIHO      | 11:30~12:20<br>FLOW<br>★★★★<br>KASUMI         | 11:30~12:20<br>PEACH ATTACK♪<br>★★★★<br>NINA | 11:30~12:20<br>Floaty<br>★★<br>NINA          | 11:40~12:30<br>FLOW<br>★★★★<br>KASUMI         |
| 12:00 |                                               |                                                  |          |                                                |                                               |                                              |                                              |                                               |
| 13:00 | 13:10~14:00<br>FLOW<br>★★★★<br>MOMOKA         | 13:00~13:50<br>Floaty<br>★★<br>KASUMI            |          | 13:00~13:50<br>FLOW<br>★★★★<br>RINA            | 13:00~13:50<br>Upper Body<br>★★★★<br>NINA     | 13:00~13:50<br>CONDITIONING<br>★★<br>RINA    | 13:00~13:50<br>Jumpin 2<br>★★<br>MOMOKA      | 13:00~13:50<br>PEACH ATTACK<br>★★★★<br>MOMOKA |
| 14:00 | 14:40~15:30<br>Spine Wind<br>★★★★<br>NINA     | 14:40~15:30<br>Basic<br>★★<br>MOMOKA             |          | 14:30~15:20<br>Lower Body<br>★★★★<br>RINA      |                                               |                                              |                                              | 14:30~15:20<br>Floaty<br>★★<br>KASUMI         |
| 15:00 |                                               |                                                  |          |                                                |                                               |                                              |                                              |                                               |
| 16:00 | 16:20~17:10<br>Jumpin 2<br>★★<br>MOMOKA       | 16:20~17:10<br>FLOW<br>★★★★<br>KASUMI            |          |                                                | 16:00~16:50<br>Spine Wind<br>★★★★<br>NINA     |                                              |                                              | 16:30~17:20<br>Basic<br>★★<br>MOMOKA          |
| 17:00 |                                               |                                                  |          |                                                |                                               |                                              |                                              |                                               |
| 18:00 |                                               |                                                  |          | 18:00~18:50<br>PEACH ATTACK♪<br>★★★★<br>NINA   | 18:00~18:50<br>Lower Body<br>★★★★<br>RINA     | 18:00~18:50<br>Spine Wind<br>★★★★<br>RINA    | 18:00~18:50<br>Upper Body<br>★★★★<br>NINA    |                                               |
| 19:00 |                                               |                                                  |          |                                                |                                               |                                              |                                              |                                               |
| 20:00 |                                               |                                                  |          | 19:30~20:20<br>Upper Body<br>★★★★<br>NINA      | 19:30~20:20<br>PEACH ATTACK♪<br>★★★★<br>NINA  | 19:30~20:20<br>Lower Body<br>★★★★<br>RINA    | 19:30~20:20<br>PEACH ATTACK♪<br>★★★★<br>NINA |                                               |
| 21:00 |                                               |                                                  |          |                                                | 21:00~21:50<br>FLOW<br>★★★★<br>RINA           |                                              |                                              |                                               |