

she PILATES STUDIO札幌大通店 Lesson Schedule

2026/2/1~2026/2/15

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

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

- ・スタジオチェックインはレッスン開始時刻の20分前からとなります。
- ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、2時間前迄にお願いしております。
- ※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。
- ・レッスンスケジュール・担当インストラクターは変更となる場合がございます。詳細はHPまたはお問い合わせください。
- ・お手続き等でご来館をご希望の方は事前にお問い合わせの上お願いいたします。

she PILATES STUDIO札幌大通店 Lesson Schedule

2026/2/16～2026/2/28

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

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

- ・スタジオチェックインはレッスン開始時刻の20分前からとなります。
- ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、2時間前迄にお願いしております。
- ※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。
- ・レッスンスケジュール・担当インストラクターは変更となる場合がございます。詳細はHPまたはお問合せください。
- ・お手続き等でご来館をご希望の方は事前にお問い合わせの上お願いいたします。