

# 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 FLOW ★★★ KASUMI		10:00~10:50 CONDITIONING ★★★ MIHO	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	10:00~10:50 Basic ★★★ MOMOKA	10:00~10:50 BURN BURN BURN! ★★★★ MIHO	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	10:00~10:50 Jumpin 2 ★★★ MOMOKA
11:00		11:30~12:20 Spine Wind ★★★ RINA		11:30~12:20 BURN BURN BURN! ★★★★ MIHO	11:30~12:20 Floaty ★★★ KASUMI	11:30~12:20 FLOW ★★★ MOMOKA	11:30~12:20 CONDITIONING ★★★ MIHO	11:30~12:20 Upper Body ★★★ RINA
12:00								11:40~12:30 Basic ★★★ MOMOKA
13:00	13:10~14:00 Floaty ★★★ KASUMI				13:00~13:50 Jumpin 2 ★★★ MOMOKA	13:00~13:50 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	13:00~13:50 FLOW ★★★ MOMOKA	13:20~14:10 PEACH ATTACK ★★★ RINA
14:00		14:50~15:40 Lower Body ★★★★ RINA		14:00~14:50 FLOW ★★★ KASUMI			14:30~15:20 FLOW ★★★ MOMOKA	14:30~15:20 CONDITIONING ★★★ RINA
15:00								14:50~15:40 Spine Wind ★★★ RINA
16:00	16:20~17:10 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI						16:10~17:00 Jumpin 2 ★★★ MOMOKA	16:30~17:20 FLOW ★★★ MOMOKA
17:00				18:00~18:50 PEACH ATTACK ★★★ RINA		18:00~18:50 Lower Body ★★★★ RINA	18:00~18:50 FLOW ★★★ RINA	
18:00								
19:00				19:30~20:20 Basic ★★ RINA				
20:00					19:30~20:20 CONDITIONING ★★ RINA	19:30~20:20 Spine Wind ★★★ 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		10:00~10:50 Jumpin 2 ★★★ MOMOKA	10:00~10:50 FLOW ★★★ MOMOKA		10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	10:00~10:50 Basic ★★★ RINA	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA
11:00		11:30~12:20 PEACH ATTACK ★★★★ MOMOKA	11:30~12:20 CONDITIONING ★★★ RINA		11:30~12:20 FLOW ★★★ MOMOKA	11:40~12:30 PEACH ATTACK ★★★ RINA	11:30~12:20 Lower Body ★★★★ RINA
12:00							
13:00		13:00~13:50 Basic ★★★ MOMOKA	13:10~14:00 Jumpin 2 ★★★ MOMOKA				13:00~13:50 FLOW ★★★ MOMOKA
14:00			14:50~15:40 Upper Body ★★★★ RINA		14:30~15:20 Jumpin 2 ★★★ MOMOKA	14:00~14:50 Spine Wind ★★★ RINA	14:30~15:20 CONDITIONING ★★★ RINA
15:00							
16:00		16:20~17:10 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA					16:10~17:00 Jumpin 2 ★★★ MOMOKA
17:00							
18:00		18:00~18:50 Lower Body ★★★★ RINA			18:00~18:50 PEACH ATTACK ★★★ RINA		
19:00							
20:00		19:30~20:20 Spine Wind ★★★ RINA			19:30~20:20 CONDITIONING ★★ 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。

# 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 CONDITIONING ★★ MIHO	休館	10:00~10:50 Basic ★★ MOMOKA	10:00~10:50 FLOW ★★★ MOMOKA	10:00~10:50 Basic ★★ MOMOKA	10:00~10:50 FLOW ★★★ MOMOKA	
11:00		11:30~12:20 BURN BURN BURN! ★★★★ MIHO		11:30~12:20 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	11:30~12:20 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	11:40~12:30 Lower Body ★★★★ RINA	11:30~12:20 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	
12:00								
13:00		13:00~13:50 FLOW ★★★ MOMOKA				13:10~14:00 Spine Wind ★★★ RINA	13:10~14:00 Upper Body ★★★ RINA	
14:00		14:30~15:20 Basic ★★ MOMOKA		14:30~15:20 Basic ★★ MOMOKA	14:50~15:40 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	14:40~15:30 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA		
15:00								
16:00					16:30~17:20 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	16:10~17:00 CONDITIONING ★★ RINA		
17:00								
18:00		18:00~18:50 CONDITIONING ★★ RINA		18:00~18:50 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	18:00~18:50 Lower Body ★★★★ RINA			
19:00								
20:00		19:30~20:20 Jumpin 2 ★★ MOMOKA		19:30~20:20 Upper Body ★★★ RINA	19:30~20:20 CONDITIONING ★★ RINA			
21:00		21:00~21:50 PEACH ATTACK ★★★ RINA		21:00~21:50 Spine Wind ★★★ RINA				

定休日

	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 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	10:00~10:50 FLOW ★★★ KASUMI	10:00~10:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI		10:00~10:50 Floaty ★★ KASUMI
11:00		11:30~12:20 Floaty ★★ KASUMI	11:30~12:20 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	11:30~12:20 FLOW ★★★ KASUMI	11:40~12:30 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA
12:00					
13:00		13:00~13:50 Basic ★★ MOMOKA	13:00~13:50 CONDITIONING ★★ RINA		13:10~14:00 Jumpin 2 ★★ MOMOKA
14:00		14:00~14:50 FLOW ★★★ KASUMI	14:30~15:20 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	14:30~15:20 Floaty ★★ KASUMI	14:50~15:40 FLOW ★★★ KASUMI
15:00					
16:00			16:00~16:50 Jumpin 2 ★★ MOMOKA		16:20~17:10 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI
17:00					
18:00	18:00~18:50 FLOW ★★★ MOMOKA	18:00~18:50 CONDITIONING ★★ RINA	18:00~18:50 PEACH ATTACK ★★★ RINA	18:00~18:50 Upper Body ★★★ RINA	
19:00					
20:00	19:30~20:20 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	19:30~20:20 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	19:30~20:20 Basic ★★ MOMOKA	19:30~20:20 Spine Wind ★★★ RINA	
21:00	21:00~21:50 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	21:00~21:50 Lower Body ★★★★ RINA	21:00~21:50 FLOW ★★★ 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。