

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