

she PILATES STUDIO札幌大通店 Lesson Schedule

2026/4/1~2026/4/15

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

	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)
10:00		10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	10:00~10:50 Basic ★★ MOMOKA	10:00~10:50 Floaty ★★ KASUMI	定休日	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	10:00~10:50 Floaty ★★ KASUMI
11:00							
12:00		11:30~12:20 FLOW ★★★ MOMOKA	11:40~12:30 KU+Bi+REmake ★★★★ MOMOKA	11:40~12:30 Lower Body ★★★★ KASUMI		11:30~12:20 Basic ★★ MOMOKA	11:30~12:20 Lower Body ★★★★ KASUMI
13:00			13:10~14:00 FLOW ★★★ MOMOKA	13:10~14:00 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI		13:30~14:20 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	
14:00							14:00~14:50 FLOW ★★★ KASUMI
15:00			14:50~15:40 PEACH ATTACK ★★★ RINA	14:40~15:30 CONDITIONING ★★ KANA			
16:00							
17:00			16:20~17:10 Upper Body ★★★ RINA	16:20~17:10 Jumpin 2 ★★ KANA			
18:00	18:00~18:50 Upper Body ★★★ RINA	18:00~18:50 Lower Body ★★★★ KASUMI				18:00~18:50 Jumpin 2 ★★ KANA	18:00~18:50 PEACH ATTACK ★★★ RINA
19:00							
20:00	19:30~20:20 FLOW ★★★ RINA	19:30~20:20 Floaty ★★ KASUMI				19:30~20:20 CONDITIONING ★★ KANA	19:30~20:20 Jumpin 2 ★★ KANA
21:00						21:00~21:50 Upper Body ★★★ RINA	21:00~21:50 CONDITIONING ★★ KANA

- ・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。
- ・レッスン開始後の入室は原則禁止とさせていただきますのでご注意ください。
- ・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。

she PILATES STUDIO札幌大通店 Lesson Schedule

2026/4/16~2026/4/30

	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	
10:00	10:00~10:50 CONDITIONING ★★ MIHO	10:00~10:50 Lower Body ★★★★ KASUMI	10:00~10:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	定休日	10:00~10:50 KU•Bi•REmake ★★★★ MOMOKA	10:00~10:50 FLOW ★★★ MOMOKA	10:00~10:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	
11:00	11:30~12:20 BURN BURN BURN! ★★★★ MIHO	11:30~12:20 FLOW ★★★ KASUMI	11:30~12:20 CONDITIONING ★★ RINA	11:30~12:20 Jumpin 2 ★★ MOMOKA		11:30~12:20 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	11:30~12:20 Basic ★★ MOMOKA	11:30~12:20 Floaty ★★ KASUMI	
12:00									
13:00	13:00~13:50 Jumpin 2 ★★ MOMOKA		13:10~14:00 Floaty ★★ KASUMI	13:10~14:00 KU•Bi•REmake ★★★★ MOMOKA			13:30~14:20 FLOW ★★★ MOMOKA	13:30~14:20 PEACH ATTACK ★★★★ MOMOKA	
14:00	14:30~15:20 KU•Bi•REmake ★★★★ MOMOKA	14:00~14:50 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	14:50~15:40 Upper Body ★★★ RINA	14:40~15:30 FLOW ★★★ RINA					14:00~14:50 Lower Body ★★★★ KASUMI
15:00									
16:00			16:20~17:10 Lower Body ★★★★ KASUMI	16:20~17:10 Spine Wind ★★★ RINA					
17:00									
18:00		18:00~18:50 Upper Body ★★★ RINA					18:00~18:50 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	18:00~18:50 CONDITIONING ★★★ KANA	18:00~18:50 Upper Body ★★★★ RINA
19:00									
20:00		19:30~20:20 Spine Wind ★★★ RINA					19:30~20:20 Floaty ★★ KASUMI	19:30~20:20 Jumpin 2 ★★ KANA	19:30~20:20 FLOW ★★★ RINA
21:00								21:00~21:50 Lower Body ★★★★ RINA	

	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	
10:00	10:00~10:50 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	10:00~10:50 Floaty ★★ KASUMI	10:00~10:50 FLOW ★★★ MOMOKA	定休日	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	10:00~10:50 Basic ★★ MOMOKA	10:00~10:50 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	
11:00	11:30~12:20 PEACH ATTACK ★★★★ MOMOKA	11:40~12:30 Lower Body ★★★★ KASUMI	11:40~12:30 KU•Bi•REmake ★★★★ MOMOKA		11:30~12:20 Floaty ★★ KASUMI	11:40~12:30 KU•Bi•REmake ★★★★ MOMOKA	11:30~12:20 FLOW ★★★ MOMOKA	
12:00								
13:00	13:30~14:20 Basic ★★ MOMOKA	13:10~14:00 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	13:10~14:00 Basic ★★ MOMOKA			13:10~14:00 Floaty ★★ KASUMI	13:30~14:20 KU•Bi•REmake ★★★★ MOMOKA	
14:00						14:00~14:50 FLOW ★★★ KASUMI		
15:00		14:40~15:30 Jumpin 2 ★★ KANA	14:50~15:40 PEACH ATTACK ★★★★ RINA			14:50~15:40 Lower Body ★★★★ KASUMI		
16:00		16:20~17:10 CONDITIONING ★★ KANA	16:20~17:10 Upper Body ★★★ RINA				16:20~17:10 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	
17:00								
18:00	18:00~18:50 Lower Body ★★★★ RINA					18:00~18:50 Jumpin 2 ★★ KANA		18:00~18:50 PEACH ATTACK ★★★ RINA
19:00								
20:00	19:30~20:20 CONDITIONING ★★ KANA					19:30~20:20 CONDITIONING ★★ KANA		19:30~20:20 Spine Wind ★★★ RINA
21:00	21:00~21:50 Jumpin 2 ★★ KANA					21:00~21:50 Upper Body ★★★ RINA		

- ・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。
- ・レッスン開始後の入室は原則禁止とさせていただきますのでご注意ください。
- ・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。