

she PILATES STUDIO札幌大通店 Lesson Schedule

2026/3/1～2026/3/15

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

	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
10:00	定休日	10:00~10:50 CONDITIONING ★★ MIHO	10:00~10:50 Upper Body ★★★ RINA	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	10:00~10:50 FLOW ★★★★ MOMOKA	10:00~10:50 Basic ★★ MOMOKA	10:00~10:50 Jumpin 2 ★★ MOMOKA
11:00		11:30~12:20 BURN BURN BURN! ★★★★ MIHO	11:30~12:20 Spine Wind ★★★ RINA	11:30~12:20 FLOW ★★★★ KASUMI	11:30~12:20 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	11:40~12:30 Lower Body ★★★★ RINA	11:40~12:30 CONDITIONING ★★ RINA
12:00							
13:00		13:00~13:50 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI				13:10~14:00 FLOW ★★★★ MOMOKA	13:20~14:10 PEACH ATTACK ★★★★ MOMOKA
14:00		14:30~15:20 Floaty ★★ KASUMI	14:00~14:50 Lower Body ★★★★ RINA	14:00~14:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	14:00~14:50 Basic ★★ MOMOKA		
15:00						14:50~15:40 Spine Wind ★★★ RINA	14:50~15:40 Upper Body ★★★ RINA
16:00		16:00~16:50 Spine Wind ★★★ RINA			16:00~16:50 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	16:30~17:20 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	16:20~17:10 FLOW ★★★★ MOMOKA
17:00							
18:00		18:00~18:50 Basic ★★ MOMOKA	18:00~18:50 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	18:00~18:50 Upper Body ★★★★ RINA	18:00~18:50 FLOW ★★★★ MOMOKA		
19:00							
20:00		19:30~20:20 Lower Body ★★★★ RINA	19:30~20:20 FLOW ★★★★ MOMOKA	19:30~20:20 CONDITIONING ★★ RINA	19:30~20:20 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI		
21:00		21:00~21:50 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	21:00~21:50 PEACH ATTACK ★★★★ MOMOKA		21:00~21:50 Floaty ★★ KASUMI		

- ・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週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

2026/3/16～2026/3/31

	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)	3月23日(月)
10:00	定休日	10:00~10:50 BURN BURN BURN! ★★★★ MIHO	10:00~10:50 FLOW ★★★ MOMOKA	10:00~10:50 Floaty ★★ KASUMI	10:00~10:50 FLOW ★★★★ MOMOKA	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★★ MOMOKA	10:00~10:50 Floaty ★★ KASUMI	定休日
11:00		11:30~12:20 CONDITIONING ★★ MIHO	11:30~12:20 PEACH ATTACK ★★★★ MOMOKA	11:30~12:20 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	11:40~12:30 Upper Body ★★★★ RINA	11:30~12:20 Lower Body ★★★★ RINA	11:40~12:30 Basic ★★ MOMOKA	
12:00								
13:00		13:00~13:50 Jumpin 2 ★★ MOMOKA			13:10~14:00 PEACH ATTACK ★★★★ MOMOKA	13:00~13:50 Basic ★★ MOMOKA	13:20~14:10 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	
14:00		14:30~15:20 FLOW ★★★★ MOMOKA	14:00~14:50 Basic ★★ MOMOKA	14:00~14:50 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI				
15:00					14:40~15:30 CONDITIONING ★★ RINA	14:40~15:30 Upper Body ★★★★ RINA	14:50~15:40 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	
16:00								
17:00					16:20~17:10 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	16:10~17:00 FLOW ★★★★ MOMOKA	16:30~17:20 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	
18:00		18:00~18:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	18:00~18:50 Spine Wind ★★★ RINA	18:00~18:50 Upper Body ★★★★ RINA				
19:00								
20:00		19:30~20:20 Floaty ★★ KASUMI	19:30~20:20 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	19:30~20:20 CONDITIONING ★★ RINA				
21:00		21:00~21:50 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	21:00~21:50 Lower Body ★★★★ RINA					

	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)
10:00	10:00~10:50 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	10:00~10:50 Basic ★★ MOMOKA	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	定休日	10:00~10:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	10:00~10:50 Floaty ★★ KASUMI	定休日	10:00~10:50 Floaty ★★ KASUMI
11:00	11:30~12:20 PEACH ATTACK ★★★★ MOMOKA	11:30~12:20 FLOW ★★★★ MOMOKA	11:30~12:20 Floaty ★★ KASUMI		11:30~12:20 Spine Wind ★★★★ RINA	11:40~12:30 Lower Body ★★★★ RINA		11:30~12:20 FLOW ★★★★ MOMOKA
12:00								
13:00	13:00~13:50 Basic ★★ MOMOKA				13:10~14:00 FLOW ★★★★ KASUMI	13:10~14:00 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI		13:00~13:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI
14:00		14:00~14:50 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	14:00~14:50 FLOW ★★★★ KASUMI					14:30~15:20 Jumpin 2 ★★ MOMOKA
15:00					14:50~15:40 Upper Body ★★★★ RINA	14:40~15:30 CONDITIONING ★★ RINA		
16:00	16:00~16:50 Floaty ★★ KASUMI			16:00~16:50 FLOW ★★★★ KASUMI	16:20~17:10 Floaty ★★ KASUMI	16:20~17:10 FLOW ★★★★ KASUMI		
17:00								
18:00	18:00~18:50 Spine Wind ★★★★ RINA	18:00~18:50 Upper Body ★★★★ RINA	18:00~18:50 PEACH ATTACK ★★★★ MOMOKA	18:00~18:50 CONDITIONING ★★ RINA				18:00~18:50 Basic ★★ MOMOKA
19:00								
20:00	19:30~20:20 FLOW ★★★★ KASUMI	19:30~20:20 Basic ★★ MOMOKA	19:30~20:20 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	19:30~20:20 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI				19:30~20:20 PEACH ATTACK ★★★★ RINA
21:00		21:00~21:50 Lower Body ★★★★ RINA	21:00~21:50 FLOW ★★★★ MOMOKA					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。
・お手続き等でご来店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。