

she PILATES STUDIO札幌大通店 Lesson Schedule

2026/5/1~2026/5/15

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

	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	
10:00	10:00~10:50 KU+Bl+REmake♪ ★★★★ MOMOKA	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	定休日	10:00~10:50 Jumpin 2 ★★ MOMOKA		10:00~10:50 FLOW ★★★ MOMOKA	10:00~10:50 Basic ★★ MOMOKA	
11:00	11:30~12:20 Basic ★★ MOMOKA	11:30~12:20 FLOW ★★★ MOMOKA		11:30~12:20 FLOW ★★★ MOMOKA		11:30~12:20 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	11:30~12:20 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	
12:00								
13:00	13:10~14:00 Floaty ★★ KASUMI	13:10~14:00 Jumpin 2 ★★ MOMOKA		13:30~14:20 KU+Bl+REmake♪ ★★★★ MOMOKA		13:00~13:50 Basic ★★ MOMOKA	13:30~14:20 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	
14:00								
15:00	14:50~15:40 Lower Body ★★★★ KASUMI	14:50~15:40 Upper Body ★★★ RINA						
16:00								
17:00	16:20~17:10 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	16:20~17:10 Spine Wind ★★★ RINA						
18:00					18:30~19:20 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	18:00~18:50 Lower Body ★★★★ KASUMI	18:00~18:50 Upper Body ★★★ RINA	18:30~19:20 PEACH ATTACK♪ ★★★ RINA
19:00								
20:00					20:00~20:50 Floaty ★★ KASUMI	19:30~20:20 FLOW ★★★ KASUMI	19:30~20:20 CONDITIONING ★★ KANA	20:00~20:50 Spine Wind ★★★ RINA
21:00							21:00~21:50 Jumpin 2 ★★ 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。

she PILATES STUDIO札幌大通店 Lesson Schedule

2026/5/16~2026/5/31

	5月16日(土)	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	
10:00	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	10:00~10:50 Lower Body ★★★★ KASUMI	定休日	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	10:00~10:50 Lower Body ★★★★ KASUMI	10:00~10:50 KU・Bl・REmake♪ ★★★★ MOMOKA	10:00~10:50 Basic ★★ MOMOKA	10:00~10:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	
11:00	11:30~12:20 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	11:30~12:20 Spine Wind ★★★ RINA		11:30~12:20 Basic ★★ MOMOKA	11:30~12:20 Floaty ★★ KASUMI	11:30~12:20 FLOW ★★★ MOMOKA	11:30~12:20 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	11:30~12:20 FLOW ★★★ MOMOKA	11:30~12:20 FLOW ★★★ RINA
12:00									
13:00	13:00~13:50 FLOW ★★★ KASUMI	13:10~14:00 Upper Body ★★★ RINA			13:30~14:20 Jumpin 2 ★★ MOMOKA		13:30~14:20 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	13:30~14:20 FLOW ★★★ MOMOKA	13:10~14:00 Floaty ★★ KASUMI
14:00						14:00~14:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI			
15:00	14:50~15:40 CONDITIONING ★★ KANA	14:40~15:30 Floaty ★★ KASUMI							14:50~15:40 PEACH ATTACK♪ ★★★ RINA
16:00									
17:00	16:10~17:00 Jumpin 2 ★★ KANA	16:20~17:10 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI							16:20~17:10 Lower Body ★★★★ KASUMI
18:00					18:30~19:20 Upper Body ★★★ RINA		18:00~18:50 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	18:00~18:50 Lower Body ★★★★ RINA	
19:00									
20:00				20:00~20:50 Spine Wind ★★★ RINA		19:30~20:20 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	19:30~20:20 Jumpin 2 ★★ KANA		
21:00							21:00~21:50 CONDITIONING ★★ KANA		

	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)	
10:00	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	定休日	10:00~10:50 FLOW ★★★ MOMOKA	10:00~10:50 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	10:00~10:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	10:00~10:50 KU・Bl・REmake♪ ★★★★ MOMOKA	10:00~10:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	
11:00	11:30~12:20 Basic ★★ MOMOKA		11:30~12:20 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	11:30~12:20 FLOW ★★★ MOMOKA	11:30~12:20 Floaty ★★ KASUMI	11:30~12:20 Basic ★★ MOMOKA	11:30~12:20 Basic ★★ MOMOKA	11:30~12:20 Floaty ★★ KASUMI	
12:00									
13:00	13:20~14:10 KU・Bl・REmake♪ ★★★★ MOMOKA			13:00~13:50 Basic ★★ MOMOKA	13:30~14:20 KU・Bl・REmake♪ ★★★★ MOMOKA		13:30~14:20 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	13:10~14:00 FLOW ★★★ MOMOKA	13:20~14:10 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI
14:00						14:00~14:50 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI			
15:00	14:50~15:40 Jumpin 2 ★★ KANA							14:50~15:40 Upper Body ★★★ RINA	14:50~15:40 CONDITIONING ★★ KANA
16:00	16:30~17:20 CONDITIONING ★★ KANA							16:20~17:10 Spine Wind ★★★ RINA	16:30~17:20 Jumpin 2 ★★ KANA
18:00				18:00~18:50 Lower Body ★★★★ RINA	18:00~18:50 PEACH ATTACK♪ ★★★ RINA	18:30~19:20 Upper Body ★★★ RINA	18:00~18:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI		
19:00									
20:00				19:30~20:20 FLOW ★★★ RINA	19:30~20:20 CONDITIONING ★★ KANA	20:00~20:50 Spine Wind ★★★★ RINA	19:30~20:20 Floaty ★★ KASUMI		
21:00				21:00~21:50 Jumpin 2 ★★ 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。
- ・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。