

she PILATES STUDIO札幌大通店 Lesson Schedule

2026/6/1~2026/6/15

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

	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)	6月15日(月)
10:00	10:00~10:50 KU•Bi•REmake♪ ★★★★ MOMOKA	10:00~10:50 Basic ★★ MOMOKA	10:00~10:50 CONDITIONING ★★ RINA	10:00~10:50 FLOW ★★★ MOMOKA	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	10:00~10:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	定休日
11:00	11:30~12:20 FLOW ★★★ KASUMI	11:30~12:20 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	11:30~12:20 Upper Body ★★★ RINA	11:30~12:20 KU•Bi•REmake♪ ★★★★ MOMOKA	11:30~12:20 FLOW ★★★ KASUMI	11:30~12:20 Upper Body ★★★ RINA	
12:00							
13:00	13:00~13:50 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA		13:30~14:20 Spine Wind ★★★★ RINA		13:10~14:00 Basic ★★ MOMOKA	13:10~14:00 FLOW ★★★ KASUMI	
14:00	14:30~15:20 Floaty ★★ KASUMI	14:00~14:50 Jumpin 2 ★★ MOMOKA		14:00~14:50 PEACH ATTACK ★★ MOMOKA	14:50~15:40 Floaty ★★ KASUMI	14:50~15:40 CONDITIONING ★★ RINA	
15:00							
16:00							
17:00					16:20~17:10 KU•Bi•REmake♪ ★★★★ MOMOKA	16:20~17:10 Lower Body ★★★★ KASUMI	
18:00	18:30~19:20 Lower Body ★★★★ RINA	18:00~18:50 Upper Body ★★★★ RINA	18:00~18:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	18:30~19:20 PEACH ATTACK♪ ★★★ RINA			
19:00		19:30~20:20 FLOW ★★★ RINA	19:30~20:20 CONDITIONING ★★ KANA				
20:00	20:00~20:50 Spine Wind ★★★ RINA			20:00~20:50 Lower Body ★★★★ 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。

she PILATES STUDIO札幌大通店 Lesson Schedule

2026/6/15~2026/6/30

	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)
10:00	10:00~10:50 Basic ★★ MOMOKA	10:00~10:50 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	10:00~10:50 Spine Wind ★★★ RINA	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	10:00~10:50 KU•BI•REmake♪ ★★★★ MOMOKA	10:00~10:50 Basic ★★ MOMOKA	定休日	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA
11:00	11:30~12:20 PEACH ATTACK ★★★★ MOMOKA	11:30~12:20 KU•BI•REmake♪ ★★★★ MOMOKA	11:30~12:20 CONDITIONING ★★ RINA	11:30~12:20 FLOW ★★★★ MOMOKA	11:30~12:20 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	11:30~12:20 KU•BI•REmake♪ ★★★★ MOMOKA		11:30~12:20 Basic ★★ MOMOKA
12:00								
13:00			13:10~14:00 Upper Body ★★★ RINA		13:00~13:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	13:00~13:50 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA		
14:00	14:00~14:50 FLOW ★★★ MOMOKA	14:00~14:50 Basic ★★ MOMOKA		14:00~14:50 Basic ★★ MOMOKA	14:40~15:30 Basic ★★ MOMOKA	14:40~15:30 CONDITIONING ★★ KANA		14:00~14:50 Jumpin 2 ★★ MOMOKA
15:00								
16:00					16:30~17:20 FLOW ★★★★ MOMOKA	16:20~17:10 Jumpin 2 ★★ KANA		
17:00								
18:00	18:00~18:50 Upper Body ★★★ KANA	18:30~19:20 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	18:00~18:50 Lower Body ★★★★ KASUMI	18:00~18:50 CONDITIONING ★★ RINA				18:30~19:20 Floaty ★★ KASUMI
19:00								
20:00	19:30~20:20 CONDITIONING ★★ KANA	20:00~20:50 Floaty ★★ KASUMI	19:30~20:20 FLOW ★★★ KASUMI	19:30~20:20 Upper Body ★★★★ KANA			20:00~20:50 Lower Body ★★★★ RINA	
21:00				21:00~21:50 Jumpin 2 ★★ KANA				

	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)
10:00	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	10:00~10:50 Upper Body ★★★ RINA	10:00~10:50 FLOW ★★★ MOMOKA	10:00~10:50 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	10:00~10:50 Floaty ★★ KASUMI	定休日	10:00~10:50 FLOW ★★★ MOMOKA
11:00	11:30~12:20 FLOW ★★★ MOMOKA	11:30~12:20 CONDITIONING ★★ RINA	11:30~12:20 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	11:30~12:20 Lower Body ★★★★ KASUMI	11:30~12:20 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI		11:30~12:20 Jumpin 2 ★★ MOMOKA
12:00							
13:00			13:00~13:50 Basic ★★ MOMOKA	13:00~13:50 KU•BI•REmake♪ ★★★★ MOMOKA	13:00~13:50 Lower Body ★★★★ KASUMI		
14:00	14:00~14:50 KU•BI•REmake♪ ★★★★ MOMOKA	14:00~14:50 FLOW ★★★ RINA		14:40~15:30 Floaty ★★ KASUMI	14:40~15:30 Upper Body ★★★ KANA		14:00~14:50 KU•BI•REmake♪ ★★★★ MOMOKA
15:00							
16:00				16:30~17:20 PEACH ATTACK ★★★★ MOMOKA	16:20~17:10 CONDITIONING ★★ KANA		
17:00							
18:00	18:00~18:50 Upper Body ★★★ RINA	18:30~19:20 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	18:00~18:50 Lower Body ★★★★ RINA				18:00~18:50 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI
19:00							
20:00	19:30~20:20 Spine Wind ★★★ RINA	20:00~20:50 Floaty ★★ KASUMI	19:30~20:20 FLOW ★★★ RINA			19:30~20:20 Jumpin 2 ★★ KANA	
21:00						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。