

she PILATES STUDIO札幌大通店 Lesson Schedule

2026/7/1~2026/7/15

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

	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)
10:00	10:00~10:50 FLOW ★★★★ MOMOKA		10:00~10:50 CONDITIONING ★★ MOMOKA	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	定休日	10:00~10:50 Basic ★★ MOMOKA	10:00~10:50 Floaty ★★ MIHO.K
11:00	11:30~12:20 CONDITIONING ★★ MOMOKA		11:40~12:30 KU+Bi+REmake♪ ★★★★ MOMOKA	11:30~12:20 Floaty ★★ KASUMI		11:30~12:20 CONDITIONING ★★ MOMOKA	11:30~12:20 Spine Wind ★★★★ MIHO.K
12:00							
13:00	13:00~13:50 PEACH ATTACK ★★★★ MOMOKA		13:10~14:00 Spine Wind ★★★★ MIYU	13:00~13:50 Upper Body ★★★★ MIYUNA		13:00~13:50 Spine Wind ★★★★ MIYU	
14:00	14:30~15:20 Spine Wind ★★★★ MIYU		14:50~15:40 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	14:30~15:20 Lower Body ★★★★ MIYUNA			14:00~14:50 Basic ★★ MIYU
15:00						14:30~15:20 KU+Bi+REmake♪ ★★★★ MOMOKA	
16:00				16:10~17:00 Spine Wind ★★★★ MIYU			
17:00							
18:00	18:30~19:20 Lower Body ★★★★ KASUMI	18:00~18:50 FLOW ★★★★ KASUMI				18:00~18:50 Floaty ★★ KASUMI	18:00~18:50 FLOW ★★★★ KASUMI
19:00							
20:00	20:00~20:50 Floaty ★★ KASUMI	19:30~20:20 Spine Wind ★★★★ MIYU			19:30~20:20 Lower Body ★★★★ KASUMI	19:30~20:20 Spine Wind ★★★★ MIYU	
21:00		21:00~21:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI				21:00~21:50 PEACH ATTACK ★★★★ 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。

she PILATES STUDIO札幌大通店 Lesson Schedule

2026/7/15~2026/7/31

	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)
10:00	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	10:00~10:50 Lower Body ★★★★ MIYUNA	10:00~10:50 Spine Wind ★★★ MIYU	10:00~10:50 KU+Bi+REmake♪ ★★★★ MOMOKA	定休日	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★ MOMOKA	10:00~10:50 Spine Wind ★★★★ MIHO.K	10:00~10:50 KU+Bi+REmake♪ ★★★★ MOMOKA
11:00	11:30~12:20 KU+Bi+REmake♪ ★★★★ MOMOKA	11:30~12:20 Upper Body ★★★ MIYUNA	11:40~12:30 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	11:30~12:20 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI		11:30~12:20 CONDITIONING ★★ MOMOKA	11:30~12:20 Floaty ★★★ MIHO.K	11:30~12:20 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA
12:00								
13:00	13:00~13:50 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	13:00~13:50 Spine Wind ★★★ MIYU	13:10~14:00 FLOW ★★★★ MOMOKA	13:00~13:50 CONDITIONING ★★ MOMOKA				
14:00		14:30~15:20 Basic ★★ MIYU	14:40~15:30 Basic ★★ MIYU	14:40~15:30 Lower Body ★★★★ KASUMI		14:00~14:50 FLOW ★★★ MOMOKA	14:00~14:50 Basic ★★ MIYU	14:00~14:50 Spine Wind ★★★ MIYU
15:00								
16:00			16:20~17:10 KU+Bi+REmake♪ ★★★★ MOMOKA	16:20~17:10 FLOW ★★★ MOMOKA				
17:00								
18:00		18:30~19:20 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI				18:00~18:50 Lower Body ★★★★ MIYUNA	18:00~18:50 Spine Wind ★★★ MIYU	18:00~18:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KANA
19:00								
20:00		20:00~20:50 Floaty ★★ KASUMI				19:30~20:20 Upper Body ★★★ MIYUNA	19:30~20:20 KU+Bi+REmake ★★★★ KASUMI	19:30~20:20 Jumpin 2 ★★ KANA
21:00							21:00~21:50 Lower Body ★★★★ KASUMI	21:00~21:50 Basic ★★ MIYU

	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
10:00	10:00~10:50 CONDITIONING ★★ KANA	10:00~10:50 Basic ★★ MIYU	10:00~10:50 Spine Wind ★★★ MIYU	定休日	10:00~10:50 Jumpin 2 ★★ MOMOKA	10:00~10:50 Floaty ★★ MIHO.K	10:00~10:50 KU+Bi+REmake♪ ★★★★ MOMOKA	10:00~10:50 Upper Body ★★★★ KANA
11:00	11:30~12:20 Upper Body ★★★★ KANA	11:40~12:30 Lower Body ★★★★ KASUMI	11:40~12:30 KU+Bi+REmake♪ ★★★★ MOMOKA		11:30~12:20 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	11:30~12:20 Spine Wind ★★★ MIHO.K	11:30~12:20 FLOW ★★★ MOMOKA	11:30~12:20 CONDITIONING ★★ KANA
12:00								
13:00	13:00~13:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KANA	13:10~14:00 Spine Wind ★★★★ MIYU	13:10~14:00 Basic ★★ MIYU			13:00~13:50 Upper Body ★★★ MIYUNA	13:00~13:50 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	13:00~13:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KANA
14:00		14:40~15:30 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	14:50~15:40 CONDITIONING ★★ MOMOKA		14:00~14:50 Spine Wind ★★★ MIYU	14:30~15:20 Lower Body ★★★★ MIYUNA	14:30~15:20 Basic ★★ MIYU	
15:00								
16:00		16:20~17:10 Floaty ★★ KASUMI	16:30~17:20 PEACH ATTACK ★★★★ MOMOKA					
17:00								
18:00	18:30~19:20 KU+Bi+REmake ★★★★ KASUMI				18:00~18:50 Upper Body ★★★ KANA	18:30~19:20 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	18:00~18:50 Jumpin 2 ★★ KANA	18:30~19:20 Spine Wind ★★★ MIYU
19:00								
20:00	20:00~20:50 Floaty ★★ KASUMI				19:30~20:20 CONDITIONING ★★ KANA	20:00~20:50 FLOW ★★★★ KASUMI	19:30~20:20 Upper Body ★★★★ KANA	20:00~20:50 Basic ★★ MIYU
21:00					21:00~21:50 Basic ★★ MIYU		21:00~21:50 Spine Wind ★★★★ MIYU	

- ・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。