

she PILATES STUDIO札幌大通店 Lesson Schedule

2026/8/1～2026/8/15

	8月1日(土)	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)
10:00	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	10:00~10:50 Upper Body ★★★★ MIYU	定休日	10:00~10:50 FLOW ★★★★ KASUMI	10:00~10:50 Spine Wind ★★★★ MIHO.K		10:00~10:50 KU・Bi・REmake ★★★★ KASUMI	10:00~10:50 Basic ★★ MIYU
11:00	11:30~12:20 Spine Wind ★★★★ MIYU	11:30~12:20 KU・Bi・REmake ★★★★ KASUMI		11:30~12:20 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	11:30~12:20 Floaty ★★ MIHO.K		11:30~12:20 FLOW ★★★★ KASUMI	11:40~12:30 Upper Body ★★★★ MIYU
12:00								
13:00		13:00~13:50 Basic ★★ MIYU		13:00~13:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	13:30~14:20 Upper Body ★★ MIYU		13:00~13:50 Lower Body ★★★★ KASUMI	13:10~14:00 Spine Wind ★★ MIYU
14:00	13:10~14:00 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI			14:30~15:20 Spine Wind ★★★★ MIYU			14:30~15:20 Basic ★★ MIYU	14:40~15:30 Lower Body ★★★★ MIYUNA
15:00	14:40~15:30 Upper Body ★★★★ MIYU	14:40~15:30 Lower Body ★★★★ KASUMI						
16:00								
17:00	16:10~17:00 FLOW ★★★★ KASUMI	16:10~17:00 Spine Wind ★★★★ MIYU						16:10~17:00 Floaty ★★ MIYUNA
18:00				18:00~18:50 Upper Body ★★★★ MIYU	18:00~18:50 Basic ★★ MIYU	18:30~19:20 KU・Bi・REmake ★★★★ KASUMI	17:40~18:30 Spine Wind ★★★★ MIYU	
19:00								
20:00				19:30~20:20 Jumpin2 ★★ KANA	19:30~20:20 CONDITIONING ★★ KANA	20:00~20:50 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	19:10~20:00 Lower Body ★★★★ MIYUNA	
21:00				21:00~21:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KANA	21:00~21:50 Upper Body ★★★★ KANA		20:40~21:30 Floaty ★★ MIYUNA	

	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)
10:00	10:00~10:50 Spine Wind ★★★★ MIYU	定休日	10:00~10:50 CONDITIONING ★★ MOMOKA	10:00~10:50 Lower Body ★★★★ KASUMI	10:00~10:50 CONDITIONING ★★ MOMOKA	10:00~10:50 FLOW ★★★★ MOMOKA	10:00~10:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI
11:00	11:40~12:30 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI		11:40~12:30 Spine Wind ★★★★ MIYU	11:30~12:20 FLOW ★★★★ KASUMI	11:30~12:20 Upper Body ★★★★ MIYUNA	11:30~12:20 PEACH ATTACK ★★★★ MOMOKA	11:30~12:20 Basic ★★ MIYU
12:00							
13:00	13:10~14:00 Basic ★★ MIYU		13:20~14:10 KU・Bi・REmake ★★★★ MOMOKA	14:00~14:50 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	13:00~13:50 Floaty ★★ MIYUNA	13:00~13:50 Jumpin2 ★★ MOMOKA	13:10~14:00 FLOW ★★★★ KASUMI
14:00			14:50~15:40 Upper Body ★★★★ MIYU		14:30~15:20 KU・Bi・REmake ★★★★ MOMOKA	14:30~15:20 Basic ★★ MIYU	14:50~15:40 Upper Body ★★★★ MIYU
15:00	14:40~15:30 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI						
16:00	16:10~17:00 Upper Body ★★★★ MIYU		16:20~17:10 Jumpin2 ★★★★ MOMOKA				16:20~17:10 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI
17:00							
18:00				18:00~18:50 Basic ★★ MIYU	17:40~18:30 FLOW ★★★★ KASUMI	17:40~18:30 Spine Wind ★★★★ MIYU	
19:00					19:10~20:00 Upper Body ★★★★ KANA	19:10~20:00 BURN BURN BURN! ★★★★ KANA	
20:00				19:30~20:20 Floaty ★★ MIYUNA			
21:00				21:00~21:50 Lower Body ★★★★ MIYUNA	20:40~21:30 CONDITIONING ★★ KANA	20:40~21:30 Jumpin2 ★★ 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

2026/8/16～2026/8/31

	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
10:00	10:00~10:50 Spine Wind ★★★ MIYU	定休日	10:00~10:50 Basic ★★ MIYU	10:00~10:50 Spine Wind ★★★ MIHO.K	10:00~10:50 FLOW ★★★ KASUMI	10:00~10:50 Jumpin2 ★★ MOMOKA	10:00~10:50 FLOW ★★★ MIYU	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI
11:00	11:40~12:30 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA		11:30~12:20 Upper Body ★★★ MIYU	11:30~12:20 Floaty ★★ MIHO.K	11:30~12:20 KU+Bl+REmake ★★★★ KASUMI	11:30~12:20 CONDITIONING ★★ MOMOKA	11:40~12:30 KU+Bl+REmake ★★★★ MOMOKA	11:30~12:20 Basic ★★ MIYU
12:00								
13:00	13:10~14:00 Jumpin2 ★★ MOMOKA			13:00~13:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	13:00~13:50 Floaty ★★ KASUMI	13:00~13:50 PEACH ATTACK ★★★★ MOMOKA	13:10~14:00 Upper Body ★★★ MIYU	13:10~14:00 Lower Body ★★★★ KASUMI
14:00	14:50~15:40 Upper Body ★★★ MIYU		14:00~14:50 Spine Wind ★★★ MIYU	14:30~15:20 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	14:30~15:20 Upper Body ★★★ MIYU	14:30~15:20 FLOW ★★★ MIYU	14:40~15:30 Jumpin2 ★★ MOMOKA	14:40~15:30 FLOW ★★★ MIYU
15:00								
16:00	16:20~17:10 KU+Bl+REmake ★★★★ MOMOKA						16:20~17:10 Spine Wind ★★★ MIYU	16:20~17:10 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI
17:00			17:40~18:30 CONDITIONING ★★ MOMOKA	17:40~18:30 FLOW ★★★ MOMOKA	18:00~18:50 Spine Wind ★★★ MIYU	17:40~18:30 Basic ★★ MIYU		
18:00								
19:00			19:10~20:00 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	19:10~20:00 Lower Body ★★★★ MIYUNA	19:30~20:20 Upper Body ★★★ MIYUNA	19:10~20:00 BURN BURN BURN! ★★★★ KANA		
20:00								
21:00			20:40~21:30 KU+Bl+REmake ★★★★ MOMOKA	20:40~21:30 Floaty ★★ MIYUNA	21:00~21:50 Lower Body ★★★★ MIYUNA	20:40~21:30 Jumpin2 ★★ KANA		

	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)	8月31日(月)
10:00	定休日	10:00~10:50 CONDITIONING ★★ MOMOKA	10:00~10:50 Floaty ★★ MIHO.K	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 Jumpin2 ★★ MOMOKA	定休日
11:00								
12:00		11:30~12:20 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	11:30~12:20 Spine Wind ★★★ MIHO.K	11:30~12:20 CONDITIONING ★★★ MOMOKA	11:30~12:20 Upper Body ★★★★ MIYUNA	11:40~12:30 Lower Body ★★★★ KASUMI	11:40~12:30 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	
13:00		13:00~13:50 Jumpin2 ★★ MOMOKA	13:00~13:50 Lower Body ★★★★ KASUMI		13:30~14:20 FLOW ★★★ MIYU	13:10~14:00 FLOW ★★★ MIYU	13:10~14:00 CONDITIONING ★★ MOMOKA	
14:00		14:30~15:20 Basic ★★★ MIYU	14:30~15:20 FLOW ★★★ KASUMI	14:00~14:50 Upper Body ★★★ MIYU		14:50~15:40 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	14:50~15:40 KU+Bl+REmake ★★★★ KASUMI	
15:00								
16:00						16:20~17:10 Upper Body ★★★ MIYU	16:20~17:10 Floaty ★★★ KASUMI	
17:00			17:40~18:30 Spine Wind ★★★ MIYU	17:40~18:30 FLOW ★★★ MIYU	18:00~18:50 Basic ★★ MIYU			
18:00		18:30~19:20 Upper Body ★★★ MIYU						
19:00			19:10~20:00 Floaty ★★ MIYUNA	19:10~20:00 BURN BURN BURN! ★★★★ KANA	19:30~20:20 Jumpin2 ★★ KANA			
20:00		20:00~20:50 FLOW ★★★ MIYU						
21:00			20:40~21:30 Lower Body ★★★★ MIYUNA	20:40~21:30 CONDITIONING ★★ KANA	21:00~21:50 Upper Body ★★★★ 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。