

she PILATES STUDIO札幌大通店 Lesson Schedule

2026/9/1 ~ 2026/9/15

	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)
10:00	10:00~10:50 Upper Body ★★★ MIYU	10:00~10:50 Spine Wind ★★★ MIHO.K	10:00~10:50 Floaty ★★ MIYUNA	10:00~10:50 KU・BI・REmake ★★★★ KASUMI	10:00~10:50 Upper Body ★★★ MIYU	10:00~10:50 FLOW ★★★ MIYU	定休日	10:00~10:50 FLOW ★★★ MIYU
11:00	11:30~12:20 FLOW ★★★ MIYU	11:30~12:20 Floaty ★★ MIHO.K	11:30~12:20 Lower Body ★★★★ MIYUNA	11:30~12:20 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	11:30~12:20 KU・BI・REmake ★★★★ KASUMI	11:40~12:30 Jumpin2 ★★ MOMOKA		11:30~12:20 Basic ★★ MIYU
12:00								
13:00		13:30~14:20 FLOW ★★★ MIYU	13:00~13:50 Upper Body ★★★ MIYUNA		13:00~13:50 Basic ★★ MIYU	13:20~14:10 Upper Body ★★★ MIYU		
14:00	14:00~14:50 Basic ★★ MIYU		14:30~15:20 Spine Wind ★★★★ MIYU	14:00~14:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	14:40~15:30 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	14:50~15:40 CONDITIONING ★★ MOMOKA		14:00~14:50 Upper Body ★★★ MIYU
15:00								
16:00					16:10~17:00 Spine Wind ★★★ MIYU	16:30~17:20 PEACH ATTACK ★★★★ MOMOKA		
17:00								
18:00	17:40~18:30 PEACH ATTACK ★★★ KASUMI	18:30~19:20 Spine Wind ★★★ MIYU	18:00~18:50 FLOW ★★★ MIYU	17:40~18:30 KU・BI・REmake♪ ★★★★ MOMOKA				17:40~18:30 Lower Body ★★★★ KASUMI
19:00								
20:00	19:10~20:00 CONDITIONING ★★ KANA	20:00~20:50 Basic ★★ MIYU	19:30~20:20 Jumpin2 ★★★ KANA	19:10~20:00 Lower Body ★★★★ MIYUNA				19:10~20:00 Upper Body ★★★ KANA
21:00	20:40~21:30 BURN BURN BURN! ★★★★ KANA		21:00~21:50 Upper Body ★★★★ KANA	20:40~21:30 Floaty ★★ MIYUNA				20:40~21:30 Jumpin2 ★★ KANA

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

・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

2026/9/16～2026/9/30

	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)
10:00	10:00～10:50 Spine Wind ★★★ MIHO.K	10:00～10:50 PEACH ATTACK ★★★ MOMOKA	10:00～10:50 Basic ★★ MIYU	10:00～10:50 Basic ★★ MIYU	10:00～10:50 Lower Body ★★★★ MIYUNA	定休日	10:00～10:50 FLOW ★★★ MIYU	10:00～10:50 CONDITIONING ★★ MOMOKA
11:00	11:30～12:20 Floaty ★★ MIHO.K	11:30～12:20 FLOW ★★★★ MOMOKA	11:30～12:20 Upper Body ★★★★ MIYU	11:40～12:30 Jumpin2 ★★★ MOMOKA	11:30～12:20 Floaty ★★★ MIYUNA		11:40～12:30 KU・BI・REmake ★★★★ KASUMI	11:40～12:30 Basic ★★ MIYU
12:00								
13:00		13:00～13:50 CONDITIONING ★★ MOMOKA		13:20～14:10 Upper Body ★★★ MIYU	13:10～14:00 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI		13:10～14:00 Spine Wind ★★★★ MIYU	13:20～14:10 PEACH ATTACK ★★★★ MOMOKA
14:00	14:00～14:50 Basic ★★ MIYU	14:30～15:20 Upper Body ★★★★ MIYU	14:00～14:50 Spine Wind ★★★★ MIYU	14:50～15:40 CONDITIONING ★★ MOMOKA	14:40～15:30 FLOW ★★★★ KASUMI		14:50～15:40 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	14:50～15:40 Upper Body ★★★★ MIYU
15:00								
16:00				16:30～17:20 KU・BI・REmake, ★★★★ MOMOKA	16:20～17:10 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI		16:20～17:10 Lower Body ★★★★ KASUMI	16:20～17:10 Jumpin2 ★★ MOMOKA
17:00								
18:00	18:30～19:20 FLOW ★★★★ MIYU	18:00～18:50 Basic ★★ MIYU	17:40～18:30 KU・BI・REmake ★★★★ KASUMI					
19:00								
20:00	20:00～20:50 Spine Wind ★★★★ MIYU	19:30～20:20 Upper Body ★★★★ MIYUNA	19:10～20:00 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI					
21:00		21:00～21:50 Lower Body ★★★★ MIYUNA	20:40～21:30 Floaty ★★ KASUMI					

	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)
10:00	10:00～10:50 Spine Wind ★★★★ MIYU	10:00～10:50 Upper Body ★★★★ MIYU	10:00～10:50 Floaty ★★ KASUMI	10:00～10:50 BURN BURN BURN! ★★★★ MIYU	定休日	10:00～10:50 FLOW ★★★ KASUMI	10:00～10:50 Spine Wind ★★★ MIHO.K
11:00	11:30～12:20 Lower Body ★★★★ MIYUNA	11:30～12:20 FLOW ★★★★ MIYU	11:40～12:30 Upper Body ★★★★ MIYU	11:30～12:20 PEACH ATTACK ★★★★ MOMOKA		11:30～12:20 BURN BURN BURN! ★★★★ KASUMI	11:30～12:20 Floaty ★★ MIHO.K
12:00							
13:00	13:00～13:50 Floaty ★★ MIYUNA		13:10～14:00 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	13:00～13:50 Basic ★★ MIYU		13:00～13:50 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	13:00～13:50 KU・BI・REmake ★★★★ KASUMI
14:00	14:30～15:20 BURN BURN BURN! ★★★★ MIYU	14:00～14:50 Basic ★★ MIYU	14:40～15:30 Spine Wind ★★★★ MIYU	14:40～15:30 KU・BI・REmake, ★★★★ MOMOKA		14:30～15:20 Basic ★★★ MIYU	14:30～15:20 FLOW ★★★★ KASUMI
15:00							
16:00			16:20～17:10 FLOW ★★★★ KASUMI	16:10～17:00 CONDITIONING ★★ MOMOKA			
17:00							
18:00	18:30～19:20 PEACH ATTACK ★★★★ KASUMI	17:40～18:30 Jumpin2 ★★ MOMOKA				18:30～19:20 BURN BURN BURN! ★★★★ MIYU	17:40～18:30 PEACH ATTACK ★★★★ MOMOKA
19:00		19:10～20:00 Lower Body ★★★★ MIYUNA					19:10～20:00 Floaty ★★ MIYUNA
20:00	20:00～20:50 FLOW ★★★★ KASUMI					20:00～20:50 Spine Wind ★★★★ MIYU	
21:00		20:40～21:30 Upper Body ★★★★ MIYUNA					20:40～21:30 Lower Body ★★★★ MIYUNA

・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。