

she PILATES STUDIO札幌大通店 Lesson Schedule

2026/10/1～2026/10/15

	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)
10:00		10:00~10:50 FLOW ★★★★ AYAKA	10:00~10:50 Spine Wind ★★★★ AYAKA	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★★ MIYUNA	定休日	10:00~10:50 FLOW ★★★★ AYAKA	10:00~10:50 —セミパーソナル— MIHO.K	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★★ MIYUNA
11:00							11:00~11:50 CONDITIONING ★★ MIHO.K	
12:00		11:20~12:10 Spine Wind ★★★★ AYAKA	11:20~12:10 —セミパーソナル— AYAKA	11:20~12:10 Upper Body ★★★★ MIYUNA		11:20~12:10 Spine Wind ★★★★ AYAKA	12:00~12:50 Spine Wind ★★★★ MIHO.K	11:20~12:10 —セミパーソナル— MIYUNA
13:00		12:40~13:30 —セミパーソナル— AYAKA	12:40~13:30 FLOW ★★★★ AYAKA	12:40~13:30 —セミパーソナル— MIYUNA		12:40~13:30 Basic ★★ MIHO.K		13:00~13:50 Spine Wind ★★★★ AYAKA
14:00				14:00~16:00 Free Time		14:00~14:50 —セミパーソナル— MIHO.K		14:20~15:10 —セミパーソナル— AYAKA
15:00			15:00~15:50 —セミパーソナル— MIYUNA					
16:00			16:10~17:00 Lower Body ★★★★ MIYUNA					
17:00						17:10~18:00 Upper Body ★★★★ KANA		
18:00		18:00~18:50 Spine Wind ★★★★ AYANO					17:50~18:40 —セミパーソナル— KANA	
19:00		19:20~20:10 KU+BI+REmake, ^o ★★★★ AYANO				18:30~19:20 CONDITIONING ★★ KANA	19:00~19:50 FLOW ★★★★ KANA	
20:00						19:40~20:30 —セミパーソナル— KANA	20:10~21:00 BURN BURN BURN! ★★★★ KANA	
21:00								

	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)
10:00	10:00~10:50 Spine Wind ★★★★ AYAKA	10:00~10:50 KU+BI+REmake, ^o ★★★★ AYANO	10:00~10:50 Floaty ★★ MIYUNA	定休日		10:00~10:50 Spine Wind ★★★★ MIHO.K	10:00~10:50 —セミパーソナル— MIYUNA
11:00	11:20~12:10 —セミパーソナル— AYAKA	11:20~12:10 Spine Wind ★★★★ AYANO	11:20~12:10 —セミパーソナル— MIYUNA			11:00~11:50 Basic ★★ MIHO.K	11:20~12:10 Lower Body ★★★★ MIYUNA
12:00					12:50~13:40 —セミパーソナル— MIHO.K	12:00~12:50 —セミパーソナル— MIHO.K	12:40~13:30 Upper Body ★★★★ MIYUNA
13:00	12:40~13:30 FLOW ★★★★ AYAKA		12:40~13:30 Lower Body ★★★★ MIYUNA				
14:00			14:40~15:30 —セミパーソナル— KANA		14:00~14:50 CONDITIONING ★★ MIHO.K		14:00~14:50 Spine Wind ★★★★ MIHO.K
15:00		15:00~15:50 Upper Body ★★★★ MIYUNA					
16:00		16:10~17:00 PEACH ATTACK ★★★★ MIYUNA	16:00~16:50 CONDITIONING ★★ KANA				
17:00					17:50~18:40 Jumpin2 ★★ KANA	18:00~18:50 Floaty ★★ MIYUNA	17:50~18:40 —セミパーソナル— KANA
18:00	18:00~20:00 Free Time						
19:00					19:10~20:00 FLOW ★★★★ KANA	19:30~20:20 PEACH ATTACK ★★★★ MIYUNA	19:10~20:00 CONDITIONING ★★ KANA
20:00							
21:00					20:20~21:10 —セミパーソナル— KANA		20:20~21:10 Upper Body ★★★★ KANA

・スタジオチェックインはレッスン開始時刻の 15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

2026/10/16～2026/10/31

	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
10:00	10:00~10:50 Spine Wind ★★★ AYAKA	10:00~10:50 FLOW ★★★ AYAKA	10:00~10:50 Upper Body ★★★ MIYUNA	定休日		10:00~10:50 CONDITIONING ★★ MIHO.K	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ MIYUNA	10:00~10:50 Spine Wind ★★★ AYAKA
11:00						11:00~11:50 Basic ★★ MIHO.K		
12:00						12:00~12:50 —セミパーソナル— MIHO.K		
13:00	12:40~13:30 —セミパーソナル— AYAKA	12:40~13:30 Spine Wind ★★★ AYAKA	12:40~13:30 —セミパーソナル— MIYUNA		12:50~13:40 Basic ★★ MIHO.K		12:40~13:30 Floaty ★★ MIYUNA	12:40~13:30 —セミパーソナル— AYAKA
14:00					14:00~14:50 —セミパーソナル— MIHO.K			
15:00		15:00~15:50 PEACH ATTACK ★★★ MIYUNA	15:00~15:50 BURN BURN BURN! ★★★★ YUKIE					
16:00								
17:00		16:10~17:00 —セミパーソナル— MIYUNA	16:20~17:10 Basic ★★ YUKIE					
18:00	18:00~18:50 —セミパーソナル— AYANO				18:00~18:50 Spine Wind ★★★ AYANO			
19:00						19:20~20:10 KU・BI・REmake♪ ★★★★ AYANO	18:20~19:10 KU・BI・REmake♪ ★★★★ AYANO	18:00~20:00 Free Time
20:00	19:20~20:10 Spine Wind ★★★ AYANO						19:40~20:30 Spine Wind ★★★ AYANO	
21:00								

	10月24日(土)	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
10:00		10:00~10:50 Floaty ★★ MIYUNA	定休日	10:00~10:50 FLOW ★★★ AYAKA	10:00~10:50 Basic ★★ MIHO.K	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ MIYUNA	10:00~10:50 Upper Body ★★★ KANA	10:00~10:50 KU・BI・REmake♪ ★★★★ AYANO
11:00	11:00~11:50 CONDITIONING ★★ KANA				11:00~11:50 —セミパーソナル— MIHO.K			
12:00		11:20~12:10 PEACH ATTACK ★★★ MIYUNA		11:20~12:10 Spine Wind ★★★ AYAKA	12:00~12:50 Spine Wind ★★★ MIHO.K	11:20~12:10 —セミパーソナル— MIYUNA	11:20~12:10 FLOW ★★★ KANA	11:20~12:10 Spine Wind ★★★ AYANO
13:00				12:50~13:40 CONDITIONING ★★ MIHO.K		12:40~13:30 Lower Body ★★★★ MIYUNA	12:40~13:30 —セミパーソナル— KANA	
14:00				14:00~14:50 —セミパーソナル— MIHO.K		14:00~14:50 Floaty ★★ MIHO.K		
15:00	15:00~15:50 Lower Body ★★★★ MIYUNA	15:00~15:50 Basic ★★ YUKIE						15:00~15:50 PEACH ATTACK ★★★ MIYUNA
16:00								
17:00	16:10~17:00 Upper Body ★★★ MIYUNA	16:10~17:00 BURN BURN BURN! ★★★★ YUKIE			17:00~17:50 PEACH ATTACK ★★★ MIYUNA			16:10~17:00 Floaty ★★ MIYUNA
18:00				17:40~18:30 —セミパーソナル— KANA		18:30~19:20 Lower Body ★★★★ MIYUNA	18:00~18:50 Upper Body ★★★ AYANO	
19:00				19:00~19:50 FLOW ★★★ KANA				
20:00					19:40~20:30 —セミパーソナル— MIYUNA		19:20~20:10 —セミパーソナル— AYANO	
21:00				20:10~21:00 Upper Body ★★★ KANA				

・スタジオチェックインはレッスン開始時刻の 15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。