

pilatesK くずはモール

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール

2025/12/14 更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
		Hip & Leg 🌱	Shape up waist		Body Balance	Shape up waist		
		Shio.K	ayu.Y		Alisa.K	ayu.Y		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Waist 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱		
		sarina	Shio.K		sarina	Shio.K		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱			
		Shio.K	sarina		Alisa.K			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
		Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱					
		sarina	ayu.Y					
		close	close					
		17:30 ~ 18:30						
		Basic 🌱						
		Shio.K						
		close	close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
						Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱
						sarina	sarina	Alisa.K
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
						Shape up waist	Basic 🌱	Body Balance
						ayu.Y	Alisa.K	Alisa.K
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
						Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱
						ayu.Y	sarina	Shio.K

pilatesK くずはモール

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16							
金	土	日	月	火	水	木	金							
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30							
Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱							
sarina	sarina	Shio.K		ayu.Y	sarina		Shio.K							
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00							
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Body Balance		Shape up waist	Stretch & Conditioning 🌱		jump to burn							
sarina	ayu.Y	Alisa.K		ayu.Y	ayu.Y		Alisa.K							
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30							
Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱			Hip & Leg 🌱							
ayu.Y	sarina	Shio.K		Shio.K			Shio.K							
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close							
	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱												
	ayu.Y	sarina												
	close	close												
	17:30 ~ 18:30													
	Shape up waist													
	ayu.Y													
18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
Stretch & Conditioning 🌱				Basic 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱							
Alisa.K				Shio.K	ayu.Y	Shio.K	ayu.Y							
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Basic 🌱				jump to burn	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Body Balance							
ayu.Y				Alisa.K	Shio.K	Shio.K	Alisa.K							
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
jump to burn				Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱							
Alisa.K				Alisa.K	Shio.K	sarina	ayu.Y							

🌱：体験可能レッスン

・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。

・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。

※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。

pilatesK くずはモール

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール

2025/12/14 更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist 🏋️	Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️	jump to burn	
sarina	Alisa.K		Shio.K	ayu.Y		sarina	Alisa.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️		Body Balance	Back & Arm 🏋️		Waist 🏋️	Basic 🏋️	
Shio.K	sarina		ayu.Y	sarina		sarina	Alisa.K	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic 🏋️	jump to burn		Basic 🏋️	Body Balance		Stretch & Conditioning 🏋️	Back & Arm 🏋️	
Shio.K	Alisa.K		ayu.Y	ayu.Y		Alisa.K	sarina	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	
Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️		close	Basic 🏋️	
sarina	sarina		Alisa.K	Shio.K			Alisa.K	
close	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			close	
17:30 ~ 18:30			Basic 🏋️	jump to burn			17:30 ~ 18:30	
Basic 🏋️			Shio.K	Alisa.K			Waist 🏋️	
Shio.K			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			sarina	
			Shape up waist	Waist 🏋️				
			Alisa.K	Shio.K				
close			close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
					Body Balance	Shape up waist		
					ayu.Y	Alisa.K		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		
					sarina	ayu.Y		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️		
					ayu.Y	ayu.Y		

pilatesK くずはモール

【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31		
日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back & Arm 🏋️		Body Balance	Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️		
sarina		Alisa.K	Shio.K		Alisa.K	sarina		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist 🏋️		Basic 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️		Back & Arm 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️		
sarina		Alisa.K	ayu.Y		sarina	ayu.Y		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️			Body Balance	Shape up waist		
Shio.K		sarina			Alisa.K	Alisa.K		
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	
Hip & Leg 🏋️							Basic 🏋️	
Shio.K							Shio.K	
close							close	close
							17:30 ~ 18:30	
		jump to burn						
		Alisa.K						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			
	Basic 🏋️	Body Balance	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️				
	ayu.Y	Alisa.K	Shio.K	Shio.K				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Waist 🏋️	Basic 🏋️	jump to burn	Shape up waist				
	sarina	ayu.Y	Alisa.K	ayu.Y				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close				
Stretch & Conditioning 🏋️	Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️					
ayu.Y	Alisa.K	Shio.K	ayu.Y					

: 体験可能レッスン

・ クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。

・ ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。

・ レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。

※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。