

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
		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		Waist 🌱		Basic 🌱		Basic 🌱			
		sarina			Shio.K		sarina		Shio.K			
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Basic 🌱			
		Shio.K			sarina		Alisa.K		Alisa.K			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		Back & Arm 🌱		Stretch & Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱			
		sarina			ayu.Y		sarina		ayu.Y			
		close			close		close		close			
close	close	17:30 ~ 18:30			Basic 🌱		Basic 🌱		Basic 🌱			
		Shio.K			close		close		close			
		close			close		close		close			
		18:00 ~ 19:00			Back & Arm 🌱		Waist 🌱		Basic 🌱			
		sarina			sarina		Alisa.K		Alisa.K			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		Shape up waist		Basic 🌱		Body Balance			
		ayu.Y			Alisa.K		Alisa.K		Alisa.K			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱			
		ayu.Y			sarina		sarina		Shio.K			
		close			close		close		close			

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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	Hip & Leg		Hip & Leg
Basic	Waist	Basic		Shio.K			Shio.K
ayu.Y	sarina	Shio.K					
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Stretch & Conditioning	Back & Arm					
	ayu.Y	sarina					
close	close		close	close	close		close
	17:30 ~ 18:30						
	Shape up waist						
	ayu.Y						
18:00 ~ 19:00				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
				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
				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	Shio.K	sarina	ayu.Y
Alisa.K							

■：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時間前までにお願いしております。
- ※開講開始時刻1時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
- ※開講外キャンセルが2回以上で、月額の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK くすはモール		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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	15:00 ~ 16:00
Back & Arm	Waist		Hip & Leg	Basic		Basic	Alisa.K
sarina	sarina		Alisa.K	Shio.K		Alisa.K	
close		close	Basic	jump to burn		close	close
17:30 ~ 18:30			Shio.K	Alisa.K		17:30 ~ 18:30	
Basic			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		Waist	
Shio.K			Shape up waist	Waist		sarina	
	close		Alisa.K	Shio.K			
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		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

- ・体験可能レンズ
- ・クラスの運営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。
- ・ご予約され時刻をキャンセルされる場合は、1時間前迄のご了解しております。
- ・レンズ会員登録1時間前を切っての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2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。