

pilates K ぐずはモール		【 11/01 ~ 11/08 】	スケジュール		2025/10/28 更新							
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08					
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					
Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Body Balance 🏊	Basic 🏊		Waist 🏊	Shape up waist					
Shio.K	Shio.K		Alisa.K	Shio.K		Alisa.K	ayu.Y					
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊		Back & Arm 🏊	Basic 🏊					
Shio.K	Shio.K		Shio.K	Alisa.K		Shio.K	Shio.K					
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Shape up waist	Basic 🏊		Hip & Leg 🏊			Basic 🏊	Waist 🏊					
ayu.Y	Alisa.K		Alisa.K			Shio.K	ayu.Y					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00				
Stretch & Conditioning 🏊	Waist 🏊							Basic 🏊				
ayu.Y	Alisa.K							Shio.K				
close	close							close	close	close	close	
												17:30 ~ 18:30
		Hip & Leg 🏊										
Basic 🏊		Shio.K			close			close	close	close		
Shio.K												
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00									18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🏊		Hip & Leg 🏊									Basic 🏊	Waist 🏊
Shio.K		Shio.K		Alisa.K							ayu.Y	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							19:30 ~ 20:30	
Waist 🏊		Back & Arm 🏊	Shape up waist	Basic 🏊								
ayu.Y		ayu.Y	ayu.Y	Alisa.K								
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Stretch & Conditioning 🏊		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Body Balance								
ayu.Y	ayu.Y	Alisa.K	Alisa.K									

pilates K ぐずはモール 【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/28 更新

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

pilates K ぐずはモール 【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/28 更新

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

🌈 : 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。