

pilatesK くずはモール							
01/01		01/02		01/03		01/04	
木	金	土	日	月	火	水	木
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Back & Arm	Basic		Back & Arm	Basic	
		sarina	Shio.K		sarina	Shio.K	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Basic	Back & Arm		Basic		
		Shio.K	sarina		Alisa.K		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Back & Arm	Stretch & Conditioning				
		sarina	ayu.Y				
close	close	close		close	close	close	close
		17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Basic			Back & Arm	Waist	Basic
		Shio.K			sarina	Alisa.K	Shio.K
		close		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		close		close	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		01/10		01/11		01/12	
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
ayu.Y	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			13:30 ~ 14:30
Basic	Back & Arm	Basic		Hip & Leg			Hip & Leg
ayu.Y	sarina	Shio.K		Shio.K			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
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	jump to burn			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Alisa.K				Waist	Basic	Back & Arm	Waist
				Alisa.K	Shio.K	sarina	ayu.Y

⌚ : 体験可能なレッスン  
 ・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

2025/12/28 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		Alisa.K	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	Alisa.K		Alisa.K	sarina
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	Basic
Back & Arm	Waist		Hip & Leg	Basic			Alisa.K
sarina	sarina		ayu.Y	Shio.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	Shape up waist		Waist	
Shio.K			Alisa.K	Waist		sarina	
close		close	ayu.Y	Shio.K		close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	Back & Arm		18:00 ~ 19:00	
Basic	Body Balance		Hip & Leg	Basic		Shape up waist	
sarina	Alisa.K		ayu.Y	Shio.K		ayu.Y	
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	Back & Arm		19:30 ~ 20:30	
Waist			Stretch & Conditioning	Back & Arm		Waist	
sarina			ayu.Y	Shio.K		sarina	
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	Body Balance		13:30 ~ 14:30	
Basic			Back & Arm	Body Balance		Shape up waist	
Shio.K			sarina	Alisa.K		ayu.Y	
16:30 ~ 17:30			13:30 ~ 14:30	ayu.Y		15:00 ~ 16:00	
Hip & Leg			ayu.Y	Shio.K		Basic	
Shio.K			ayu.Y	Alisa.K		Shio.K	
close		close	ayu.Y	ayu.Y		close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	Basic		17:30 ~ 18:30	
Basic	Body Balance		Basic	Hip & Leg		jump to burn	
ayu.Y	Alisa.K		ayu.Y	Shio.K		ayu.Y	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	Back & Arm		19:30 ~ 20:30	
Waist			Basic	Body Balance		Shape up waist	
sarina			ayu.Y	ayu.Y		ayu.Y	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	jump to burn		21:00 ~ 22:00	
Stretch & Conditioning			Waist	ayu.Y		ayu.Y	
ayu.Y			ayu.Y	Shio.K		ayu.Y	
ayu.Y			ayu.Y	Alisa.K		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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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		ayu.Y	ayu.Y
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic		Back & Arm			Body Balance	Shape up waist
Shio.K		sarina			ayu.Y	ayu.Y
16:30 ~ 17:30		13:30 ~ 14:30			ayu.Y	15:00 ~ 16:00
Hip & Leg		ayu.Y			ayu.Y	Basic
Shio.K		ayu.Y			ayu.Y	Shio.K
close		close	ayu.Y		close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	Basic		17:30 ~ 18:30
Basic	Body Balance		Basic	Hip & Leg		jump to burn
ayu.Y	Alisa.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
Waist		Basic	jump to burn		Shape up waist	
sarina		ayu.Y	ayu.Y		ayu.Y	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Stretch & Conditioning		Waist	Hip & Leg		ayu.Y	
ayu.Y		ayu.Y	ayu.Y		ayu.Y	
ayu.Y		ayu.Y	ayu.Y		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。