

スケジュール

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	
		Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Back & Arm 🏊	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Back & Arm 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊				
sarina		Alisa.K	Shio.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					

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 🏃		
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	close		13:30 ~ 14:30		
Basic 🏃	Back & Arm 🏃	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	close	
	Stretch & Conditioning 🏃	Back & Arm 🏃							
	ayu.Y	sarina							
	17:30 ~ 18:30	Shape up waist							
ayu.Y									
18:00 ~ 19:00	close	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			

※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	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	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	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		close	close	15:00 ~ 16:00		
Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️				Basic 🏋️		
sarina	sarina		ayu.Y	Shio.K				Alisa.K		
close	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				close		
17:30 ~ 18:30			Basic 🏋️	jump to burn				close		
Basic 🏋️			Shio.K	Alisa.K				17:30 ~ 18:30		
Shio.K			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				Waist 🏋️		
close			Alisa.K	Shio.K				sarina		
			close	close				close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
									Back & Arm 🏋️	Shape up waist
						ayu.Y	Alisa.K			
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
						Waist 🏋️	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						15:00 ~ 16:00
Hip & Leg 🏋️						Basic 🏋️
Shio.K						Shio.K
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		
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。