

pilatesK くずはモール		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/15 更新	
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	02/07	02/08
日	月	火	水	木	金	土	日	2026/01/15	更新
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		2026/01/15
Back & Arm		Basic	Waist		Basic	Back & Arm	Hip & Leg		更新
sarina		Shio.K	sarina		ayu.Y	sarina	Shio.K		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic		Shape up waist	Basic		Shape up waist	Basic	Waist		
Shio.K		ayu.Y	ayu.Y		ayu.Y	Shio.K	sarina		
14:30 ~ 15:30		Stretch & Conditioning			Back & Arm	Waist	Basic		
Hip & Leg		ayu.Y			sarina	sarina	Shio.K		
Shio.K					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
16:30 ~ 17:30					Hip & Leg	Back & Arm			
Waist					Shio.K	sarina			
sarina					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
					17:30 ~ 18:30	Basic			
						Shio.K			
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					Basic	jump to burn	Hip & Leg		
					Shio.K	Alisa.K	Shio.K		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Back & Arm	Basic	Body Balance		
					sarina	Alisa.K	Alisa.K		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					Waist	Back & Arm	Basic		
					sarina	sarina	jump to burn		
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					Shio.K	Alisa.K	Shio.K		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Back & Arm	Waist	Basic		
					sarina	sarina	Alisa.K		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					Waist	Back & Arm	Basic		
					sarina	sarina	Alisa.K		

pilatesK くずはモール		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール						02/15		02/16	
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	02/15	02/16	月	
月	火	水	木	金	土	日	月				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Shape up waist	Basic	ayu.Y	Shio.K	Hip & Leg	Basic	Back & Arm					
ayu.Y	Shio.K			Shio.K	Shio.K	sarina					
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Basic	jump to burn	Shio.K	Alisa.K	Back & Arm	Waist	Basic					
Shio.K	Alisa.K			sarina	sarina	Alisa.K					
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
Hip & Leg	Back & Arm	ayu.Y	sarina	Basic	Hip & Leg	Waist					
ayu.Y	sarina	15:00 ~ 16:00	Stretch & Conditioning	Shio.K	Shio.K	sarina					
		Alisa.K			Shio.K	Shio.K	Alisa.K				
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	
		17:30 ~ 18:30	Shape up waist	ayu.Y	17:30 ~ 18:30	Back & Arm					
						sarina					
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
		Waist			jump to burn	Body Balance					
		sarina			Alisa.K	Alisa.K					
		19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
		Basic			Stretch & Conditioning	Basic					
		Shio.K			ayu.Y	ayu.Y					
		21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
		Back & Arm			Hip & Leg	Waist					
		sarina			Alisa.K	ayu.Y					
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	
		17:30 ~ 18:30	Back & Arm								

⌚ : 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時間前まで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。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/01/15	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		
Basic	Body Balance		Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic		Hip & Leg		
Shio.K	ayu.Y		sarina	Alisa.K	Shio.K		Shio.K		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Back & Arm	Basic		Basic	Shape up waist	jump to burn		Basic		
sarina	Alisa.K		Shio.K	ayu.Y	Alisa.K		Shio.K		
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Waist			Waist	Basic	Hip & Leg		Waist		
Shio.K			Shio.K	ayu.Y	Shio.K		ayu.Y		
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Basic				Body Balance		
ayu.Y	sarina	Shio.K	Alisa.K				ayu.Y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Back & Arm	Waist	Basic	Stretch & Conditioning				Hip & Leg		
sarina	sarina	ayu.Y	ayu.Y				Alisa.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Body Balance	Basic	Shape up waist	jump to burn				Basic		
ayu.Y	ayu.Y	ayu.Y	Alisa.K				ayu.Y		

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Basic		Body Balance	Waist				
Shio.K		Alisa.K	ayu.Y				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Shape up waist		Hip & Leg	Basic				
ayu.Y		ayu.Y	Alisa.K				
close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Waist	Basic	Waist					
Alisa.K	Shio.K	sarina					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic	Back & Arm	Basic					
ayu.Y	sarina	Alisa.K					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Stretch & Conditioning	Waist	Back & Arm					
Alisa.K	sarina	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。