

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			
日		月		火		水		木		金		土		日			
10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			
Back & Arm 🍷🍷				Basic 🍷		Waist 🍷				Basic 🍷		Back & Arm 🍷		Hip & Leg 🍷			
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				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30			
Hip & Leg 🍷🍷				Stretch & Conditioning 🍷						Back & Arm 🍷🍷		Waist 🍷🍷		Basic 🍷🍷			
Shio.K				ayu.Y						sarina		sarina		Shio.K			
16:30 ~ 17:30				close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30			
Waist 🍷		Hip & Leg 🍷						Back & Arm 🍷									
sarina		Shio.K						sarina									
close		close						close				close					
								17:30 ~ 18:30									
								Basic 🍷🍷									
								Shio.K									
						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
						Basic 🍷		jump to burn						Hip & Leg 🍷		Basic 🍷	
						Shio.K		Alisa.K						Shio.K		Alisa.K	
				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
				Back & Arm 🍷		Basic 🍷		Body Balance		Back & Arm 🍷							
				sarina		Alisa.K		Alisa.K		sarina							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00											
Waist 🍷		Back & Arm 🍷		Basic 🍷		jump to burn											
sarina		sarina		Alisa.K		Alisa.K											

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

🟢：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週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。

pilatesK くずはモール

【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Waist 🌱			Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		jump to burn	
Shio.K			Shio.K	ayu.Y	Shio.K		Alisa.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Body Balance		Waist 🌱	
					Alisa.K		Alisa.K	
					close		close	
					17:30 ~ 18:30			
					Hip & Leg 🌱			
					Alisa.K			
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	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				
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				
Body Balance	Basic 🌱	Shape up waist	jump to burn		Basic 🌱			
ayu.Y	ayu.Y	ayu.Y	Alisa.K		ayu.Y			

pilatesK くずはモール

【 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	close	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		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Basic 🌱	jump to burn
		ayu.Y	Alisa.K
		close	15:00 ~ 16:00
	Hip & Leg 🌱		
	Shio.K		
close			
17:30 ~ 18:30			
Body Balance			
ayu.Y			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Waist 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	
Alisa.K	Shio.K	sarina	
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	
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。