

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Basic ayu.Y		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shio.K	10:30 ~ 11:30 Basic Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shio.K	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Waist Saki.n
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Alisa.K		12:00 ~ 13:00 Waist Alisa.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Saki.n	12:30 ~ 13:30 Basic ayu.Y		12:00 ~ 13:00 Waist ayu.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Alisa.K
		13:30 ~ 14:30 Basic Shio.K	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Alisa.K	14:30 ~ 15:30 Shape up waist ayu.Y		13:30 ~ 14:30 Basic Alisa.K	
			15:00 ~ 16:00 Waist Saki.n	16:30 ~ 17:30 Basic Shio.K			
			17:30 ~ 18:30 Basic Alisa.K				
18:00 ~ 19:00 Shape up waist ayu.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Shio.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning ayu.Y				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Shio.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayu.Y
19:30 ~ 20:30 Basic 未確定	19:30 ~ 20:30 Waist ayu.Y	19:30 ~ 20:30 Basic ayu.Y				19:30 ~ 20:30 Basic Shio.K	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning ayu.Y
21:00 ~ 22:00 Back & Arm ayu.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Shio.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Alisa.K				21:00 ~ 22:00 Waist ayu.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Shio.K

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Basic Rina.h	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning ayu.Y	10:30 ~ 11:30 Basic ayu.Y	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shio.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Saki.n	
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Shio.K	12:00 ~ 13:00 Waist Saki.n	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Saki.n		12:00 ~ 13:00 Basic ayu.Y	12:30 ~ 13:30 Shape up waist ayu.Y	
	13:30 ~ 14:30 Waist Rina.h	13:30 ~ 14:30 Basic ayu.Y	14:30 ~ 15:30 Waist Saki.n		13:30 ~ 14:30 Back & Arm ayu.Y		
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Saki.n	15:30 ~ 16:30 Basic ayu.Y				
		17:30 ~ 18:30 Shape up waist ayu.Y					
18:00 ~ 19:00 Basic Shio.K	18:00 ~ 19:00 Waist Saki.n				18:00 ~ 19:00 Basic Shio.K	18:00 ~ 19:00 Waist Alisa.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Saki.n
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Saki.n	19:30 ~ 20:30 Basic Shio.K				19:30 ~ 20:30 Waist Alisa.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Shio.K	19:30 ~ 20:30 Basic Shio.K
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Shio.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Saki.n				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Alisa.K	21:00 ~ 22:00 Basic Shio.K	21:00 ~ 22:00 Waist Saki.n

👉：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。

pilates K ぐずはモール 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/10/27 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
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		10:30 ~ 11:30	
Back & Arm	Hip & Leg	Waist		Basic	Shape up waist		Hip & Leg	
Shio.K	Alisa.K	Saki.n		Alisa.K	ayu.Y		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	
Basic	Waist	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Basic		Stretch & Conditioning	
Alisa.K	Saki.n	Alisa.K		Saki.n	Alisa.K		ayu.Y	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg	Basic	Back & Arm		Hip & Leg			Basic	
Shio.K	Alisa.K	Saki.n		Alisa.K			Shio.K	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
	Back & Arm	Basic						
	Saki.n	Alisa.K						
	17:30 ~ 18:30							
	Basic							
	Alisa.K							
18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Stretch & Conditioning				Waist	Back & Arm	Basic	Waist	
Alisa.K				Saki.n	Saki.n	Alisa.K	Saki.n	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm				Basic	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic	
Saki.n				ayu.Y	Alisa.K	Saki.n	ayu.Y	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg				Back & Arm	Waist	Basic	Back & Arm	
Alisa.K				ayu.Y	Saki.n	Alisa.K	Saki.n	

pilates K ぐずはモール 【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/10/27 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Waist	Basic		Back & Arm	Basic		Basic	
Saki.n	ayu.Y		mai.M	Ayu		Shio.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic	Hip & Leg			Basic	Back & Arm		Shape up waist
Shio.K	Alisa.K			mai.M	Saki.n		ayu.Y
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Back & Arm	Basic			Hip & Leg			Hip & Leg
Saki.n	Alisa.K			mai.M			Shio.K
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Basic	Shape up waist						
Shio.K	ayu.Y						
17:30 ~ 18:30							
Hip & Leg							
Shio.K							
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Basic	Hip & Leg	Basic	Stretch & Conditioning	
			Alisa.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	Waist	Back & Arm	
			Saki.n	Alisa.K	Alisa.K	ayu.Y	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Hip & Leg	Waist	Hip & Leg	Basic	
			Alisa.K	Alisa.K	Shio.K	Alisa.K	

👉 : 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。