

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

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	
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	
Waist spXmas 🌿	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Stretch & Conditioning	
Alisa.K	Alisa.K		Shio.K	Sarina	ayu.Y		ayu.Y	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Shape up waist	
ayu.Y	Sarina		Sarina	Shio.K	Sarina		ayu.Y	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Body Balance			Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Basic 🌿	
Alisa.K			Shio.K	Shio.K	ayu.Y		Shio.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Back & Arm 🌿		Shape up waist	
					Sarina		ayu.Y	
					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	close	18:00 ~ 19:00			
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Shape up waist	Body Balance		Back & Arm 🌿			
ayu.Y	ayu.Y	ayu.Y	Alisa.K		Sarina			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Basic 🌿	Waist spXmas 🌿	Basic 🌿	Waist spXmas 🌿		Hip & Leg 🌿			
ayu.Y	ayu.Y	Shio.K	ayu.Y		Shio.K			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Basic 🌿				
Sarina	Shio.K	Alisa.K	ayu.Y	Shio.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時間前迄にお願ひしております。

・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

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/11/18

更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Shape up waist		Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Waist spXmas 🌿		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	
ayu.Y		Sarina	Shio.K	Alisa.K		Alisa.K	Shio.K	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Basic 🌿	Waist spXmas 🌿	
Shio.K		Alisa.K	Shio.K	Alisa.K		Shio.K	Alisa.K	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30	close
		Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿			Waist spXmas 🌿	
		Alisa.K	Alisa.K	Sarina			Shio.K	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	
			Shape up waist	Basic 🌿				
			Alisa.K	Alisa.K				
			close					
		17:30 ~ 18:30						
		Body Balance						
		Alisa.K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist spXmas 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿				Basic 🌿	Back & Arm 🌿	
ayu.Y	Sarina	Shio.K				Alisa.K	Sarina	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿				Back & Arm 🌿	Shape up waist	
ayu.Y	Shio.K	Sarina				Sarina	ayu.Y	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿				Body Balance	Basic 🌿	
Sarina	Shio.K	Shio.K				Alisa.K	ayu.Y	

pilatesK くずはモール

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Shape up waist	Back & Arm 🌿	Basic 🌿			
	ayu.Y	Sarina	Alisa.K			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿			
	Sarina	Alisa.K	Sarina			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿			
	ayu.Y	Alisa.K	Shio.K			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Back & Arm 🌿	Body Balance			
		Sarina	Alisa.K			
		close	close			
		17:30 ~ 18:30				
		Basic 🌿				
	Alisa.K	close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿					
Alisa.K	Shio.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿					
Alisa.K	Shio.K					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist spXmas 🌿	Back & Arm 🌿					
Shio.K	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時間前を切つ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。