

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Miu.F	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Honoka.G	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 未定		10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Honoka.G	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Honoka.G		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 未定
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌿 Ririka.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌿 未定	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Ririka.M		12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌿 未定	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Miu.F		12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Ririka.M
	14:30 ~ 15:30 Basic 🌿 Honoka.G	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🌿 Honoka.G					
		16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 Ririka.M					
	17:00 ~ 18:00 Hip & Leg 🌿 Mizuki.O						
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 未定				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Honoka.G	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Ririka.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Ririka.M	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Miu.F
20:30 ~ 21:30 Basic 🌿 Ririka.M				20:30 ~ 21:30 Waist 🌿 Miu.F	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🌿 未定	20:30 ~ 21:30 Basic 🌿 Miu.F	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🌿 Honoka.G

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Miu.F	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Miu.F		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Honoka.G	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 未定		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Mizuki.O	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Honoka.G
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌿 Mizuki.O	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Ririka.M		12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Ririka.M	12:30 ~ 13:30 Waist 🌿 Miu.F		12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Honoka.G	12:30 ~ 13:30 Waist 🌿 Miu.F
14:30 ~ 15:30 Basic 🌿 Honoka.G	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌿 未定						14:30 ~ 15:30 Basic 🌿 Ririka.M
	16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 Miu.F						
17:00 ~ 18:00 Waist 🌿 Miu.F							17:00 ~ 18:00 Back & Arm 🌿 未定
			18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Miu.F	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Ririka.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 未定	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Honoka.G	
			20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🌿 未定	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🌿 Honoka.G	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🌿 Mizuki.O	20:30 ~ 21:30 Waist 🌿 Miu.F	

🌿：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。

pilates K ゆめタウン光の森 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/15 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Miu.F		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Honoka.G	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 未定		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Ririka.M	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Honoka.G	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Miu.F
12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Honoka.G		12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Ririka.M	12:30 ~ 13:30 Waist 🌿 Miu.F		12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Honoka.G	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌿 Mizuki.O	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Ririka.M
14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌿 未定						14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌿 未定	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🌿 Ririka.M
16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 Miu.F							16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 Miu.F
						17:00 ~ 18:00 Basic 🌿 Honoka.G	
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Mizuki.O	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Miu.F	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Miu.F	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Honoka.G		
		20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🌿 未定	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🌿 Ririka.M	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🌿 Honoka.G	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🌿 未定		

pilates K ゆめタウン光の森 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/15 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Ririka.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Honoka.G		10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Miu.F	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Honoka.G	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Honoka.G
	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌿 未定	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Ririka.M		12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Honoka.G	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌿 Mizuki.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌿 未定
					14:30 ~ 15:30 Basic 🌿 Honoka.G	14:30 ~ 15:30 Waist 🌿 Miu.F
						16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 Honoka.G
					17:00 ~ 18:00 Back & Arm 🌿 未定	
	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Honoka.G	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Miu.F	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Ririka.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Mizuki.O		
	20:30 ~ 21:30 Waist 🌿 Miu.F	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🌿 未定	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🌿 未定	20:30 ~ 21:30 Basic 🌿 Honoka.G		

🌿 : 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。