

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 Hip & Leg Honoka.G	10:30 ~ 11:30 Waist Miu.F		10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Honoka.G		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ririka.M
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Ririka.M	12:30 ~ 13:30 Basic 未定	12:30 ~ 13:30 Basic Ririka.M		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Honoka.G	12:30 ~ 13:30 Basic Miu.F		12:30 ~ 13:30 Basic 未定
	14:30 ~ 15:30 Waist Miu.F	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Honoka.G					
		16:30 ~ 17:30 Basic Miu.F					
	17:00 ~ 18:00 Back & Arm Mizuki.O						
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ririka.M				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Mizuki.O	18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ririka.M	18:00 ~ 19:00 Basic 未定
20:30 ~ 21:30 Basic 未定				20:30 ~ Waist Miu.F	20:30 ~ Back & Arm Ririka.M	20:30 ~ Basic Miu.F	20:30 ~ 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 Basic 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 未定		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 Ririka.M						14:30 ~ 15:30 Basic 未定
	16:30 ~ 17:30 Basic Miu.F						
17:00 ~ 18:00 Waist Miu.F							17:00 ~ 18:00 Back & Arm Ririka.M
			18:00 ~ 19:00 Waist Miu.F	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ririka.M	18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Basic Honoka.G	
			20:30 ~ 21:30 Basic 未定	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Honoka.G	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Mizuki.O	20:30 ~ 21:30 Waist Miu.F	

:体験可能レッスン

・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。
 ・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 ゆめタウン光の森 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/06/28 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 Basic 未定		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ririka.M	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Basic Ririka.M
12:30 ~ 13:30 Basic 未定		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 Honoka.G	12:30 ~ 13:30 Waist Miu.F
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Ririka.M						14:30 ~ 15:30 Back & Arm Mizuki.O	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 Back & Arm Mizuki.O	18:00 ~ 19:00 Basic Miu.F	18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Honoka.G		
		20:30 ~ 21:30 Basic 未定	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Ririka.M	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Honoka.G	20:30 ~ 21:30 Basic 未定		

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

2025/06/28 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 Hip & Leg Honoka.G	10:30 ~ 11:30 Basic Honoka.G		10:30 ~ 11:30 Waist Miu.F	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Honoka.G
	12:30 ~ 13:30 Basic 未定	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Ririka.M		12:30 ~ 13:30 Basic Honoka.G	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Honoka.G	12:30 ~ 13:30 Basic 未定
					14:30 ~ 15:30 Basic 未定	14:30 ~ 15:30 Waist Miu.F
						16:30 ~ 17:30 Basic Honoka.G
					17:00 ~ 18:00 Back & Arm Mizuki.O	
	18:00 ~ 19:00 Basic Honoka.G	18:00 ~ 19:00 Waist Miu.F	18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Basic Honoka.G		
	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Ririka.M	20:30 ~ 21:30 Basic 未定	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Ririka.M	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Mizuki.O		

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願しております。
 ・レッスン開始時間1週間前までのキャンセルは尚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に引当り制限されます。