

pilates K ぐずはモール		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/07/13 更新	
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 Waist ayu.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Yukino.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Alisa.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic Shio.K	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning ayu.Y	~	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shio.K
12:00 ~ 13:00 Basic Yukino.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Alisa.K	12:30 ~ 13:30 Basic Yukino.Y		12:00 ~ 13:00 Waist Alisa.K	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Alisa.K	~	12:00 ~ 13:00 Basic 未確定
13:30 ~ 14:30 Back & Arm ayu.Y	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Alisa.K	14:30 ~ 15:30 Waist ayu.Y		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Shio.K	~	~	13:30 ~ 14:30 Waist 未確定
~	15:00 ~ 16:00 Basic Yukino.Y	16:30 ~ 17:30 Back & Arm ayu.Y		~	~	~	~
~	~	~		~	~	~	~
~	~	~		~	~	~	~
~	17:30 ~ 18:30 Waist Alisa.K	~		~	~	~	~
18:00 ~ 19:00 Waist Alisa.K	~	~		18:00 ~ 19:00 Basic Yukino.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yukino.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Shio.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Alisa.K
19:30 ~ 20:30 Basic Yukino.Y	~	~		19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Alisa.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Shio.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Yukino.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Alisa.K
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Alisa.K	~	~		21:00 ~ 22:00 Waist Alisa.K	21:00 ~ 22:00 Basic Yukino.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Shio.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm ayu.Y

pilates K ぐずはモール		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/07/13 更新	
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 Waist Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Basic Shio.K	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Basic Yukino.Y	~	10:30 ~ 11:30 Basic Shio.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm ayu.Y
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning ayu.Y	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Yukino.Y		12:00 ~ 13:00 Basic ayu.Y	12:30 ~ 13:30 Waist Alisa.K	~	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yukino.Y	12:00 ~ 13:00 Basic Shio.K
13:30 ~ 14:30 Basic Alisa.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Shio.K		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning ayu.Y	~	~	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Shio.K	13:30 ~ 14:30 Waist ayu.Y
15:00 ~ 16:00 Back & Arm ayu.Y	16:30 ~ 17:30 Basic Yukino.Y		~	~	~	~	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Shio.K
~	~		~	~	~	~	~
~	~		~	~	~	~	~
17:30 ~ 18:30 Basic Alisa.K	~		~	~	~	~	17:30 ~ 18:30 Basic ayu.Y
~	~		~	~	~	~	~
~	~		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Shio.K	18:00 ~ 19:00 Waist Alisa.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yukino.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Alisa.K	~
~	~		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Yukino.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Shio.K	19:30 ~ 20:30 Waist Alisa.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Yukino.Y	~
~	~		21:00 ~ 22:00 Basic Shio.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Alisa.K	21:00 ~ 22:00 Basic Shio.K	21:00 ~ 22:00 Waist Alisa.K	~

・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 時間前まで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 くずはモール 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/13 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 Basic Yukino.Y	close	10:30 ~ 11:30 Waist Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Alisa.K	~	10:30 ~ 11:30 Basic Shio.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shio.K	10:30 ~ 11:30 Basic ayu.Y
12:30 ~ 13:30 Stretch&Conditioning ayu.Y		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yukino.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Yukino.Y	~	12:00 ~ 13:00 Waist ayu.Y	12:00 ~ 13:00 Basic Shio.K	12:30 ~ 13:30 Waist ayu.Y
14:30 ~ 15:30 Back & Arm Yukino.Y		13:30 ~ 14:30 Basic Alisa.K	~	~	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Shio.K	13:30 ~ 14:30 Waist Alisa.K	14:30 ~ 15:30 Basic Yukino.Y
16:30 ~ 17:30 Waist ayu.Y		~	~	~	~	15:00 ~ 16:00 Basic Shio.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Yukino.Y
~		~	~	~	~	~	~
~		~	~	~	~	~	~
~		~	~	~	~	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Alisa.K	~
~		18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayu.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Yukino.Y	18:00 ~ 19:00 Waist ayu.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Yukino.Y	~	~
~		19:30 ~ 20:30 Basic Shio.K	19:30 ~ 20:30 Waist ayu.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Yukino.Y	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning ayu.Y	~	~
~		21:00 ~ 22:00 Waist ayu.Y	21:00 ~ 22:00 Basic ayu.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Shio.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Yukino.Y	~	~
~		~	~	~	~	~	~
~		~	~	~	~	~	~

pilates K くずはモール 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/13 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
close	10:30 ~ 11:30 Basic Shio.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yukino.Y	~	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shio.K	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning ayu.Y	10:30 ~ 11:30 Waist ayu.Y
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Shio.K	12:30 ~ 13:30 Basic Shio.K	~	12:00 ~ 13:00 Basic Yukino.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Shio.K	12:30 ~ 13:30 Basic Shio.K
	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Alisa.K	~	~	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yukino.Y	13:30 ~ 14:30 Basic Shio.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Alisa.K
	~	~	~	~	15:00 ~ 16:00 Waist ayu.Y	16:30 ~ 17:30 Basic Yukino.Y
	~	~	~	~	~	~
	~	~	~	~	17:30 ~ 18:30 Basic Shio.K	~
	18:00 ~ 19:00 Basic Alisa.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Alisa.K	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning ayu.Y	18:00 ~ 19:00 Basic ayu.Y	~	~
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Yukino.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Shio.K	19:30 ~ 20:30 Waist Alisa.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Alisa.K	~	~
	21:00 ~ 22:00 Basic Yukino.Y	21:00 ~ 22:00 Waist Alisa.K	21:00 ~ 22:00 Basic ayu.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm ayu.Y	~	~
	~	~	~	~	~	~
	~	~	~	~	~	~
	~	~	~	~	~	~

・休職可能レッスン
・クラスの曜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週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時刻1時間前まで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。