

pilates K ぐずはモール店 【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2025/07/05 更新

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

pilates K ぐずはモール店 【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

2025/07/05 更新

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Basic Shio.K		10:30 ~ 11:30 Waist ayu.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Basic yukino	close	10:30 ~ 11:30 Basic yukino	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning ayu.Y
12:30 ~ 13:30 Back & Arm ayu.Y		12:30 ~ 13:30 Basic yukino	12:30 ~ 13:30 Basic ayu.Y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Alisa.K		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Luna	12:30 ~ 13:30 Back & Arm ayu.Y
			14:30 ~ 15:30 Back & Arm ayu.Y	14:30 ~ 15:30 Basic yukino			
				16:30 ~ 17:30 Waist Alisa.K			
			17:00 ~ 18:00 Basic Alisa.K				
18:00 ~ 19:00 Basic yukino	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Alisa.K	18:00 ~ 19:00 Basic Shio.K				18:00 ~ 19:00 Waist ayu.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Alisa.K
20:30 ~ 21:30 Waist ayu.Y	20:30 ~ 21:30 Basic Shio.K	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning				20:30 ~ 21:30 Basic ayu.Y	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 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。

pilates K ぐずはモール店
【
07/17
～
07/24
】
スケジュール

2025/07/05
更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Waist Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Basic yukino	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Alisa.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic Shio.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Alisa.K	
	12:30 ~ 13:30 Basic yukino	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 未定	12:30 ~ 13:30 Basic yukino		12:30 ~ 13:30 Waist Alisa.K	12:30 ~ 13:30 Basic Shio.K	
		14:30 ~ 15:30 Basic yukino	14:30 ~ 15:30 Waist Alisa.K				
			16:30 ~ 17:30 Basic yukino				
		17:00 ~ 18:00 Hip & Leg 未定					
18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayu.Y	18:00 ~ 19:00 Basic yukino				18:00 ~ 19:00 Basic yukino	18:00 ~ 19:00 Waist Alisa.K	18:00 ~ 19:00 Basic Shio.K
20:30 ~ 21:30 Basic Shio.K	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 未定				20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Alisa.K	20:30 ~ 21:30 Basic yukino	20:30 ~ 21:30 Waist Alisa.K

pilates K ぐずはモール店
【
07/25
～
07/31
】
スケジュール

2025/07/05
更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning ayu.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Shio.K	10:30 ~ 11:30 Waist Alisa.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic yukino	10:30 ~ 11:30 Basic yukino	
12:30 ~ 13:30 Basic Shio.K	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning ayu.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Shio.K		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Shio.K	12:30 ~ 13:30 Waist Alisa.K	
	14:30 ~ 15:30 Basic Shio.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Alisa.K				
		16:30 ~ 17:30 Basic Shio.K				
	17:00 ~ 18:00 Back & Arm ayu.Y					
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Alisa.K				18:00 ~ 19:00 Basic Shio.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning ayu.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Alisa.K
20:30 ~ 21:30 Basic yukino				20:30 ~ 21:30 Waist ayu.Y	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Alisa.K	20:30 ~ 21:30 Back & Arm ayu.Y

 : 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。