

pilates K ゆめタウン光の森 【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール

2025/08/12 更新

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ayaka.N	10:30 ~ 11:30 Waist Ami.J		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ayaka.N	10:30 ~ 11:30 Basic Miu.F	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ririka.M	
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mizuki.O	12:30 ~ 13:30 Basic Ami.J		12:00 ~ 13:00 Basic Miu.F	12:00 ~ 13:00 Waist Wako	12:30 ~ 13:30 Basic Ririka.M	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ayaka.N			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ayaka.N	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mizuki.O	14:30 ~ 15:30 Waist Miu.F	
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm Wako	16:30 ~ 17:30 Basic Miu.F	
					17:30 ~ 18:30 Basic Miu.F		
	18:00 ~ 19:00 Basic Miu.F	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ayaka.N	18:00 ~ 19:00 Basic Ririka.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Mizuki.O			
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mizuki.O	19:30 ~ 20:30 Basic Miu.F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mizuki.O	19:30 ~ 20:30 Waist Miu.F			
	21:00 ~ 22:00 Basic Miu.F	21:00 ~ 22:00 Waist Miu.F	21:00 ~ 22:00 Basic Ririka.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Mizuki.O			

pilates K ゆめタウン光の森 【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール

2025/08/12 更新

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Waist Miu.F	10:30 ~ 11:30 Basic Ririka.M		10:30 ~ 11:30 Basic Miu.F	10:30 ~ 11:30 Waist Miu.F	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ayaka.N		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ayaka.N
12:00 ~ 13:00 Basic Miu.F	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Mizuki.O		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ririka.M	12:00 ~ 13:00 Basic Miu.F	12:30 ~ 13:30 Waist Miu.F		12:00 ~ 13:00 Basic Ririka.M
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ririka.M			13:30 ~ 14:30 Basic Ririka.M	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mizuki.O	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Ayaka.N		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ayaka.N
				15:00 ~ 16:00 Back & Arm Ayaka.N	16:30 ~ 17:30 Basic Miu.F		
				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mizuki.O			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ayaka.N	18:00 ~ 19:00 Waist Miu.F	18:00 ~ 19:00 Basic Ririka.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ayaka.N				18:00 ~ 19:00 Waist Miu.F
19:30 ~ 20:30 Basic Ririka.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Ayaka.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kazuna.K	19:30 ~ 20:30 Waist Miu.F				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ririka.M
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ayaka.N	21:00 ~ 22:00 Basic Miu.F	21:00 ~ 22:00 Basic Ririka.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ayaka.N				21:00 ~ 22:00 Basic 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週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 ゆめタウン光の森 【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/08/12 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Basic Ririka.M		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ririka.M	10:30 ~ 11:30 Waist Miu.F	10:30 ~ 11:30 Basic Ririka.M		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 未定	10:30 ~ 11:30 Waist Miu.F
12:30 ~ 13:30 Back & Arm Ayaka.N		12:00 ~ 13:00 Waist Miu.F	12:00 ~ 13:00 Basic Ririka.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Ayaka.N		12:00 ~ 13:00 Basic Ririka.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 未定
		13:30 ~ 14:30 Basic Ririka.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ayaka.N	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Ririka.M		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ayaka.N	
			15:00 ~ 16:00 Basic Ririka.M	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Ayaka.N		13:30 ~ 14:30 Basic Ririka.M	
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Ayaka.N			Hip & Leg Mizuki.O	
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Mizuki.O	18:00 ~ 19:00 Basic Miu.F	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ayaka.N					18:00 ~ 19:00 Basic Ririka.M
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Ayaka.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mizuki.O	19:30 ~ 20:30 Basic Miu.F					19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未定
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Mizuki.O	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mizuki.O	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ayaka.N					21:00 ~ 22:00 Basic Ririka.M

pilates K ゆめタウン光の森 【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

2025/08/12 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Waist Ami.J	10:30 ~ 11:30 Basic Ami.J	10:30 ~ 11:30 Waist Miu.F		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ayaka.N
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ririka.M	12:00 ~ 13:00 Waist Miu.F	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 未定		12:00 ~ 13:00 Waist Miu.F
	13:30 ~ 14:30 Basic Ami.J	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 未定	14:30 ~ 15:30 Basic Miu.F		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ayaka.N
		15:00 ~ 16:00 Waist Ami.J	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 未定		
		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Ayaka.N			
18:00 ~ 19:00 Waist Miu.F	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ayaka.N				18:00 ~ 19:00 Basic Ririka.M
19:30 ~ 20:30 Basic Ririka.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未定				19:30 ~ 20:30 Waist Miu.F
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ririka.M	21:00 ~ 22:00 Basic Ririka.M				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ririka.M

👉 : 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。