

pilates K ぐずはモール 【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール								2025/10/29	更新
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic		Hip & Leg	Basic	Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Waist		
ayu.Y		Shio.K	Alisa.K	Shio.K		Alisa.K	Saki.n		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg		Waist	Back & Arm	Basic		Waist	Basic		
Alisa.K		Alisa.K	Saki.n	ayu.Y		ayu.Y	Alisa.K		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Basic	Stretch & Conditioning	Shape up waist		Basic			
		Shio.K	Alisa.K	ayu.Y		Alisa.K			
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Waist	Basic					
			Saki.n	Shio.K					
			17:30 ~ 18:30						
			Basic						
			Alisa.K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Shape up waist	Basic	Stretch & Conditioning				Hip & Leg	Back & Arm		
ayu.Y	Shio.K	ayu.Y				Shio.K	ayu.Y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic	Waist	Basic				Basic	Stretch & Conditioning		
未確定	ayu.Y	ayu.Y				Shio.K	ayu.Y		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm	Basic	Hip & Leg				Waist	Basic		
ayu.Y	Shio.K	Alisa.K				ayu.Y	Shio.K		

pilates K ぐずはモール 【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール								2025/10/29	更新
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
	Basic	Stretch & Conditioning	Basic		Hip & Leg	Back & Arm			
	Rina.h	ayu.Y	ayu.Y		Shio.K	Saki.n			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Hip & Leg	Waist	Back & Arm		Basic	Shape up waist			
	Shio.K	Saki.n	Saki.n		ayu.Y	ayu.Y			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				
	Waist	Basic	Waist		Back & Arm				
	Rina.h	ayu.Y	Saki.n		ayu.Y				
		15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30						
		Back & Arm	Basic						
		Saki.n	ayu.Y						
		17:30 ~ 18:30							
		Shape up waist							
		ayu.Y							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Waist				Basic	Waist	Back & Arm		
Shio.K	Saki.n				Shio.K	Alisa.K	Saki.n		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm	Basic				Waist	Hip & Leg	Basic		
Saki.n	Shio.K				Alisa.K	Shio.K	Shio.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg	Back & Arm				Stretch & Conditioning	Basic	Waist		
Shio.K	Saki.n				Alisa.K	Shio.K	Saki.n		

：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 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/10/29 更新

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

pilates K ぐずはモール 【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/10/29 更新

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