

pilates K ぐずはモール		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/09/13 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		2025/09/13 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 ぐずはモール		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2025/09/13 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		2025/09/13 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		Saki.n	ayu.Y		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		ayu.Y	Saki.n		ayu.Y	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30	
Back&Arm	Basic		Stretch&Conditioning			Hip&Leg	
Saki.n	Alisa.K		ayu.Y			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	Shape up waist	Hip&Leg	Basic	
			Alisa.K	ayu.Y	Shio.K	Alisa.K	

・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週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、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。