

pilates K ゆめタウン光の森店 【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール								2025/09/12	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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg 🟡		Back & Arm 🟡	Hip & Leg 🟡	Basic 🟢		Hip & Leg 🟡	Basic 🟢		
Mizuki.O		Ayaka.N	Mizuki.O	Ririka.M		Mizuki.O	Ririka.M		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic 🟢		Basic 🟢	Waist 🟡	Hip & Leg 🟡		Back & Arm 🟡	Waist 🟡		
Miu.F		Ririka.M	Miu.F	Ayaka.N		Ayaka.N	Miu.F		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Hip & Leg 🟡	Back & Arm 🟡	Basic 🟢		Hip & Leg 🟡			
		Ayaka.N	Mizuki.O	Ririka.M		Mizuki.O			
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Basic 🟢	Back & Arm 🟡					
			Miu.F	Ayaka.N					
			17:30 ~ 18:30						
			Hip & Leg 🟡						
			Mizuki.O						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg 🟡	Basic 🟢	Waist 🟡				Basic 🟢	Hip & Leg 🟡		
Ayaka.N	Miu.F	Miu.F				Ririka.M	Ayaka.N		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🟡	Back & Arm 🟡	Hip & Leg 🟡				Back & Arm 🟡	Basic 🟢		
Ayaka.N	Ayaka.N	Ririka.M				Ayaka.N	Miu.F		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🟢	Waist 🟡	Basic 🟢				Basic 🟢	Back & Arm 🟡		
Miu.F	Miu.F	Miu.F				Ririka.M	Ayaka.N		

pilates K ゆめタウン光の森店 【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール								2025/09/12	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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
	Waist 🟡	Basic 🟢	Back & Arm 🟡		Basic 🟢	Waist 🟡			
	Miu.F	Miu.F	Ayaka.N		Miu.F	未定			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Back & Arm 🟡	Hip & Leg 🟡	Waist 🟡		Waist 🟡	Basic 🟢			
	Mizuki.O	Ayaka.N	Miu.F		未定	Ririka.M			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				
	Basic 🟢	Waist 🟡	Hip & Leg 🟡		Basic 🟢				
	Miu.F	Miu.F	Ayaka.N		Miu.F				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Back & Arm 🟡	Basic 🟢						
		Ayaka.N	Miu.F						
		17:30 ~ 18:30							
		Basic 🟢							
		Miu.F							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Waist 🟡	Hip & Leg 🟡				Hip & Leg 🟡	Back & Arm 🟡	Hip & Leg 🟡		
Miu.F	Ayaka.N				Ririka.M	Ririka.M	Ayaka.N		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg 🟡	Back & Arm 🟡				Waist 🟡	Basic 🟢	Waist 🟡		
Ayaka.N	Mizuki.O				未定	Ririka.M	未定		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🟢	Hip & Leg 🟡				Back & Arm 🟡	Hip & Leg 🟡	Back & Arm 🟡		
Miu.F	Ayaka.N				Ririka.M	Ayaka.N	Ayaka.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。

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Basic	Hip & Leg	Waist		Hip & Leg	Back & Arm		Stretch & Conditioning
Miu.F	Ririka.M	未定		Ayaka.N	Ayaka.N		未定
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	Waist	Basic		Back & Arm	Hip & Leg		Waist
Ayaka.N	未定	Miu.F		Ayaka.N	Mizuki.O		Miu.F
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Waist	Basic	Waist		Waist			Basic
Miu.F	Ririka.M	未定		未定			Ririka.M
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Hip & Leg	Basic					
	Mizuki.O	Miu.F					
	17:30 ~ 18:30						
	Back & Arm						
	Mizuki.O						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic				Back & Arm	Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg
Ririka.M				Mizuki.O	Miu.F	未定	Ayaka.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	Basic	Basic
Ayaka.N				Miu.F	未定	Miu.F	Ririka.M
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg				Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Waist	Back & Arm
Ririka.M				Mizuki.O	未定	未定	Ayaka.N

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Waist	Hip & Leg		Basic	Hip & Leg		Basic
Miu.F	Ayaka.N		Ririka.M	Ayaka.N		Miu.F
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Waist		Waist	Basic		Stretch & Conditioning
Ayaka.N	未定		Ayaka.N	Ririka.M		未定
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Hip & Leg	Back & Arm		Hip & Leg			Waist
Ayaka.N	Ayaka.N		Ririka.M			未定
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Basic	Waist					
Miu.F	未定					
17:30 ~ 18:30						
Stretch & Conditioning						
未定						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Basic	Waist	Back & Arm	Waist
			Miu.F	未定	Mizuki.O	未定
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Hip & Leg	Basic	Waist	Hip & Leg
			Ayaka.N	Ririka.M	未定	Ayaka.N
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Back & Arm	Waist	Hip & Leg	Basic
			Ayaka.N	未定	Mizuki.O	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。