

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

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

・休館可能レッスン
・クラスの曜日より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 【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール								2025/10/14	更新
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24		
月	火	水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Waist	Shape up waist			Basic	Hip & Leg	Back & Arm			
Alisa.K	ayu.Y			Shio.K	Alisa.K	Sarina			
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Basic	Back & Arm			Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic			
Shio.K	Sarina			Alisa.K	Sarina	Alisa.K			
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Basic			Hip & Leg	Basic	Back & Arm			
	ayu.Y			Shio.K	Alisa.K	Sarina			
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
					Back & Arm	Body Balance			
					Sarina	Alisa.K			
					close				
					17:30 ~ 18:30				
					Basic				
					Alisa.K				
close	close			close					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00					
Body Balance	Hip & Leg			Basic					
Alisa.K	Shio.K			Alisa.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30					
Basic	Back & Arm			Waist					
Alisa.K	Sarina			Alisa.K					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00					
Back & Arm	Basic			Back & Arm					
Sarina	Shio.K	close	close	Sarina	close	close	close		

pilates K ぐずはモール 【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール								2025/10/14	更新
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30				
火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Waist	Basic		Hip & Leg	Waist	Basic				
Alisa.K	Shio.K		Alisa.K	ayu.Y	Alisa.K				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Basic	Back & Arm		Shape up waist	Basic	Waist				
Shio.K	Sarina		ayu.Y	ayu.Y	Alisa.K				
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
Stretch & Conditioning			Basic	Back & Arm	Basic				
Alisa.K			Alisa.K	Sarina	ayu.Y				
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
				Basic	Shape up waist				
				ayu.Y	ayu.Y				
				close					
				17:30 ~ 18:30					
				Back & Arm					
				Sarina					
close	close	close	close						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Hip & Leg	Waist	Basic	Back & Arm						
ayu.Y	Alisa.K	Shio.K	Sarina						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Basic	Back & Arm	Body Balance	Basic						
Shio.K	Sarina	Alisa.K	ayu.Y						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Shape up waist	Basic	Hip & Leg	Back & Arm						
ayu.Y	Alisa.K	Alisa.K	Sarina	close	close				

・体験可能レッスン
 ・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がキャンセルされる場合は、1週間前迄にお申し立てしております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルはお客様が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。