

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	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱
Ayaka.N	Miu.F		Miu.F	Ayaka.N		Ayaka.N	Miu.F
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱
Sumire.T	Ayaka.N		Mizuki.O	Sumire.T		Ayaka.N	Ayaka.N
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱			Waist 🌱	Waist 🌱
Mizuki.O	Miu.F		Ririka.M			Sumire.T	Sumire.T
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00
jump to burn	Back & Arm 🌱						Stretch & Conditioning 🌱
Mizuki.O	Ayaka.N						Miu.F
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30
Waist 🌱							Hip & Leg 🌱
Sumire.T							Ayaka.N
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	
			Miu.F	Mizuki.O	Ririka.M	Ririka.M	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	
			Ririka.M	Miu.F	Ririka.M	Sumire.T	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Waist 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	
			Sumire.T	Ririka.M	Sumire.T	Ririka.M	

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	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱
Ayaka.N		Ayaka.N	Ririka.M		Ayaka.N	Sumire.T	Miu.F
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 🌱		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱
Miu.F		Sumire.T	Mizuki.O		Sumire.T	Ayaka.N	Ayaka.N
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱			Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱
Ayaka.N		Ayaka.N			Ayaka.N	Ayaka.N	Miu.F
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Basic 🌱						Waist 🌱	Hip & Leg 🌱
Miu.F						Sumire.T	Ayaka.N
						17:30 ~ 18:30	
						Hip & Leg 🌱	
						Ayaka.N	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		
		Ririka.M	Sumire.T	Miu.F	Miu.F		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		
		Sumire.T	Ayaka.N	Ayaka.N	Sumire.T		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱		
		Ririka.M	Ayaka.N	Miu.F	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 ゆめタウン光の森

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/11/17 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	Close	Close	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close
Release&Strength				Waist	Basic	Release&Strength	
Ririka.M				Sumire.T	Ayaka.N	Ririka.M	
12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic				Basic	Waist	Basic	
Miu.F				Ririka.M	Miu.F	Miu.F	
				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
				Waist	Stretch & Conditioning	jump to burn	
				Sumire.T	Miu.F	Ririka.M	
					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			
Basic			jump to burn	Release&Strength			
Miu.F			Ririka.M	Ririka.M			
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm			Waist	Basic			
Ririka.M			Sumire.T	Ayaka.N			
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist			Basic	Hip & Leg			
Sumire.T			Ririka.M	Ayaka.N			

pilates K ゆめタウン光の森

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/11/17 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	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	jump to burn		Back & Arm	Waist	Basic
Miu.F	Ririka.M		Mizuki.O	Sumire.T	Miu.F
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
jump to burn	Waist		jump to burn	Basic	Back & Arm
Ririka.M	Sumire.T		Mizuki.O	Miu.F	Ririka.M
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Waist			Waist	Waist	Basic
Sumire.T			Sumire.T	Sumire.T	Miu.F
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
				Basic	Release&Strength
				Miu.F	Ririka.M
				17:30 ~ 18:30	
				Hip & Leg	
				Ayaka.N	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Back & Arm	Basic	Waist		
Miu.F	Ayaka.N	Ayaka.N	Sumire.T		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg	Basic	Waist	Basic		
Mizuki.O	Miu.F	Miu.F	Ayaka.N		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Release&Strength	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Hip & Leg		
Ririka.M	Ayaka.N	Miu.F	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。