

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Basic Ririka.M	10:30 ~ 11:30 Waist Sumire.T		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ayaka.N	10:30 ~ 11:30 jump to burn Ririka.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ayaka.N	close	
	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Sumire.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Mizuki.O		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ririka.M	12:00 ~ 13:00 Basic Miu.F	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Miu.F		
	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Ririka.M			13:30 ~ 14:30 Basic Ayaka.N	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas Sumire.T	14:00 ~ 15:00 Back & Arm Ayaka.N		
					15:00 ~ 16:00 Release&Strength Ririka.M	16:00 ~ 17:00 Waist spXmas Sumire.T		
					17:30 ~ 18:30 Basic Miu.F			
	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas Miu.F	18:00 ~ 19:00 jump to burn Ririka.M	18:00 ~ 19:00 Basic Ayaka.N	18:00 ~ 19:00 jump to burn Ririka.M				
	19:30 ~ 20:30 Basic Ayaka.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ririka.M	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas Sumire.T	19:30 ~ 20:30 Basic Miu.F				
	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Miu.F	21:00 ~ 22:00 Basic Miu.F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ayaka.N	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas Miu.F				

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Miu.F	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Ririka.M		10:30 ~ 11:30 Basic Miu.F	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ayaka.N	10:30 ~ 11:30 Basic Sumire.T	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ayaka.N
12:00 ~ 13:00 Basic Miu.F	12:30 ~ 13:30 Waist spXmas Sumire.T		12:00 ~ 13:00 jump to burn Ririka.M	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Sumire.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Ayaka.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Ayaka.N
13:30 ~ 14:30 Waist spXmas Sumire.T			13:30 ~ 14:30 Waist spXmas Miu.F	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Ririka.M	14:00 ~ 15:00 Basic Sumire.T		13:30 ~ 14:30 Basic Sumire.T
				15:00 ~ 16:00 Basic Sumire.T	16:00 ~ 17:00 Back & Arm Ayaka.N		
				17:30 ~ 18:30 jump to burn Ririka.M			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ririka.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ayaka.N	18:00 ~ 19:00 Basic Miu.F	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ririka.M				18:00 ~ 19:00 Waist spXmas Miu.F
19:30 ~ 20:30 Waist spXmas Sumire.T	19:30 ~ 20:30 Basic Miu.F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ayaka.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Ayaka.N				19:30 ~ 20:30 Basic Sumire.T
21:00 ~ 22:00 jump to burn Ririka.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ayaka.N	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas Sumire.T	21:00 ~ 22:00 Basic Ayaka.N				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 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週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。

pilatesK ゆめタウン光の森

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/12/03 更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Basic Sumire.T		10:30 ~ 11:30 Waist spXmas Miu.F	10:30 ~ 11:30 Basic Sumire.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ayaka.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic Miu.F	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ayaka.N
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Miu.F		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Ririka.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ayaka.N	12:30 ~ 13:30 Basic Miu.F		12:00 ~ 13:00 jump to burn Ririka.M	12:30 ~ 13:30 Basic Sumire.T
		13:30 ~ 14:30 Basic Miu.F	13:30 ~ 14:30 jump to burn Ririka.M	14:00 ~ 15:00 Back & Arm Ayaka.N		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ririka.M	
			15:00 ~ 16:00 Basic Sumire.T	16:00 ~ 17:00 Waist spXmas Miu.F			
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Ayaka.N				
18:00 ~ 19:00 Basic Ayaka.N	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas Miu.F	18:00 ~ 19:00 Basic Sumire.T				18:00 ~ 19:00 Basic Sumire.T	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas Miu.F
19:30 ~ 20:30 Waist spXmas Miu.F	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Ayaka.N	19:30 ~ 20:30 jump to burn Ririka.M				19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Miu.F	19:30 ~ 20:30 jump to burn Ririka.M
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ayaka.N	21:00 ~ 22:00 Basic Ayaka.N	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas Sumire.T				21:00 ~ 22:00 Waist spXmas Sumire.T	21:00 ~ 22:00 Basic Miu.F

pilatesK ゆめタウン光の森

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
	10:30 ~ 11:30 Basic Sumire.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ayaka.N	10:30 ~ 11:30 Basic Ayaka.N	close		
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Ayaka.N	12:00 ~ 13:00 Basic Sumire.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Ayaka.N			
	13:30 ~ 14:30 jump to burn Ririka.M	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Miu.F	14:00 ~ 15:00 Waist Sumire.T			
		15:00 ~ 16:00 Waist Sumire.T	16:00 ~ 17:00 Basic Sumire.T			
		17:30 ~ 18:30 Release&Strength Ririka.M				
18:00 ~ 19:00 Release&Strength Ririka.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ayaka.N					
19:30 ~ 20:30 Waist spXmas Miu.F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ririka.M					
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ayaka.N	21:00 ~ 22:00 Basic 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。