

pilatesK ゆめタウン光の森

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/11/07 更新

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  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  Sumire.T	14:00 ~ 15:00 Back & Arm  Ayaka.N	
					15:00 ~ 16:00 Release&Strength Ririka.M	16:00 ~ 17:00 Waist  Sumire.T	
					17:30 ~ 18:30 Basic  Miu.F		
	18:00 ~ 19:00 Waist  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  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  Miu.F			

pilatesK ゆめタウン光の森

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール

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  未定	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg  Ayaka.N
12:00 ~ 13:00 Basic  Miu.F	12:30 ~ 13:30 Waist  Sumire.T		12:00 ~ 13:00 jump to burn Ririka.M	12:00 ~ 13:00 Waist  Sumire.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg  Ayaka.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm  Ayaka.N
13:30 ~ 14:30 Waist  Sumire.T			13:30 ~ 14:30 Waist  Miu.F	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Ririka.M	14:00 ~ 15:00 Basic  未定		13:30 ~ 14:30 Basic  未定
				15:00 ~ 16:00 Basic  未定	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 Waist  Sumire.T				18:00 ~ 19:00 Waist  Miu.F
19:30 ~ 20:30 Waist  Sumire.T	19:30 ~ 20:30 Basic  Miu.F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg  Ayaka.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm  Ririka.M				19:30 ~ 20:30 Basic  未定
21:00 ~ 22:00 jump to burn Ririka.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg  Ayaka.N	21:00 ~ 22:00 Waist  Sumire.T	21:00 ~ 22:00 Basic  未定				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。

pilatesK ゆめタウン光の森		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/11/07	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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
未定		Miu.F	Sumire.T	Ayaka.N		Miu.F	Ayaka.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		
Stretch & Conditioning 🌱		Release&Strength	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		jump to burn	Basic 🌱		
Miu.F		Ririka.M	Ayaka.N	Miu.F		Mizuki.O	未定		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30			
		Basic 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱			
		Miu.F	Ririka.M	Ayaka.N		Ririka.M			
			15:00 ~ 16:00	16:00 ~ 17:00					
			Basic 🌱	Waist 🌱					
			Sumire.T	Miu.F					
			17:30 ~ 18:30						
			Back & Arm 🌱						
			Ayaka.N						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱				Basic 🌱	Waist 🌱		
Ayaka.N	Miu.F	未定				未定	Miu.F		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist 🌱	Back & Arm 🌱	jump to burn				Stretch & Conditioning 🌱	jump to burn		
Miu.F	Ayaka.N	Ririka.M				Miu.F	Ririka.M		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱				Waist 🌱	Basic 🌱		
Ayaka.N	Ayaka.N	Sumire.T				Sumire.T	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱				
	未定	Ayaka.N	Ayaka.N				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱				
	Ayaka.N	未定	Ayaka.N				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00				
	jump to burn	Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱				
	Ririka.M	Miu.F	Sumire.T				
		15:00 ~ 16:00	16:00 ~ 17:00				
		Waist 🌱	Basic 🌱				
		未定	Sumire.T				
		17:30 ~ 18:30					
		Release&Strength					
		Ririka.M					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Release&Strength	Back & Arm 🌱						
Ririka.M	Ayaka.N						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱						
Miu.F	Ririka.M						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱						
Ayaka.N	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。