

更新

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
★	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	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	Body Balance		Basic	Release&Strength		Waist
Sumire.T	Rirka.M	未定		Sumire.T	Rirka.M		Miu.F
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back&Arm	Release&Strength	Hip&Leg		Back&Arm	Basic		Hip&Leg
Ayaka.N	Rirka.M	Ayaka.N		Ayaka.N	Ayaka.N		Ayaka.N
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Waist	Basic	Stretch&Conditioning		Hip&Leg			Basic
Sumire.T	Sumire.T	Miu.F		Ayaka.N			Miu.F
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Hip&Leg	Basic					
	Rirka.M	Ayaka.N					
	17:30 ~ 18:30						
	Waist						
	Sumire.T						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip&Leg				Body Balance	Waist	Basic	Waist
Rirka.M				未定	Sumire.T	Ayaka.N	Sumire.T
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic				Basic	Back&Arm	Stretch&Conditioning	Back&Arm
Ayaka.N				Sumire.T	Rirka.M	Miu.F	Ayaka.N
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn				Waist	Basic	Hip&Leg	Basic
Rirka.M				Miu.F	Sumire.T	Ayaka.N	Sumire.T

・体験可能レッスン
・クラスの種類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、翌月の予約可能枠が1回に制限されます。

pilatesK ゆめタウン光の森

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール

2026/01/27 更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
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
Back&Arm	Basic		Body Balance	Basic		Body Balance	Basic
Rirka.M	Sumire.T		未定	Sumire.T		未定	Miu.F
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic	Back&Arm		Basic	Waist		Basic	Hip&Leg
Miu.F	Ayaka.N		Sumire.T	Miu.F		Sumire.T	Ayaka.N
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip&Leg	Waist		Waist	Body Balance		Waist	Back&Arm
Rirka.M	Sumire.T		Miu.F	未定		Sumire.T	Ayaka.N
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00
jump to burn	Hip&Leg		Basic	Waist			Waist
Rirka.M	Ayaka.N		Sumire.T	Sumire.T			Miu.F
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:00			
			Stretch&Conditioning	Basic			
			Miu.F	Sumire.T			
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30
Basic			Hip&Leg	jump to burn			Hip&Leg
Miu.F			Mizuki.O	Mizuki.O			Ayaka.N
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
					Waist	Basic	
					Sumire.T	Miu.F	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					Body Balance	Hip&Leg	
					Miu.F	Ayaka.N	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
					Basic	Back&Arm	
					Sumire.T	Ayaka.N	

pilatesK ゆめタウン光の森

【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31
日	月	火	水	木	金	土
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		Hip&Leg	Back&Arm
Ayaka.N		Sumire.T	Sumire.T		Ayaka.N	Ayaka.N
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist		Body Balance	Stretch&Conditioning		jump to burn	Waist
Sumire.T		Miu.F	Miu.F		Rirka.M	Sumire.T
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic		Waist			Back&Arm	Basic
Sumire.T		Sumire.T			Ayaka.N	Ayaka.N
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00
Back&Arm						Hip&Leg
Ayaka.N						Rirka.M
						17:30 ~ 18:30
						Body Balance
						未定
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Waist	Release&Strength	Basic	Waist	
		Sumire.T	Rirka.M	Ayaka.N	Miu.F	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		jump to burn	Basic	Waist	Release&Strength	
		Mizuki.O	Miu.F	Sumire.T	Rirka.M	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Basic	jump to burn	Back&Arm	Basic	
		Sumire.T	Rirka.M	Ayaka.N	Miu.F	

:休職可能レッスン

・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をキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間1時間前迄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。