

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール							
pilatesK ゆめタウン光の森						2024/01/27 更新	
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
		Basic		Stretch & Conditioning		Basic	
		Miu.F		Miu.F		Miu.F	
		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	
		Back & Arm		Basic		Waist	
		mao.F		Sumire.T		Waist	
		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		Sumire.T	
		Body Balance		Body Balance		Basic	
		Miu.F		Miu.F		Sumire.T	
		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30			
		Waist		Waist			
		mao.F		Sumire.T			
		17:30 ~ 18:30		Basic			
						18:00 ~ 19:00	
		Stretch & Conditioning		Basic		Back & Arm	
		Miu.F		Rirka.M		Ayaka.N	
		19:30 ~ 20:30		jump to burn		Hip & Leg	
		Rirka.M		Ayaka.N		Sumire.T	
		21:00 ~ 22:00		Basic		Back & Arm	
		Rirka.M		Rirka.M		Basic	
						Ayaka.N	

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール							
pilatesK ゆめタウン光の森						2024/01/27 更新	
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
		Basic		Body Balance		Basic	
		Sumire.T		Rirka.M		Release & Strength	
		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
		Back & Arm		Release & Strength		Back & Arm	
		Ayaka.N		Rirka.M		Hip & Leg	
		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
		Waist		Basic		Basic	
		Sumire.T		Stretch & Conditioning		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		Body Balance		Waist	
		Rirka.M		未定		Sumire.T	
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
		Basic		Back & Arm		Stretch & Conditioning	
		Ayaka.N		Sumire.T		Miu.F	
		21:00 ~ 22:00		jump to burn		Hip & Leg	
		Rirka.M		Basic		Basic	

*休講可能なレッスン
 *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。
 *レッスン開始時間1時間前を切っ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		【 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		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				01/31	
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		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	
					Waist	Basic	
					Sumire.T	Miu.F	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					jump to burn	Release&Strength	
					Rirka.M	Ayaka.N	
					Miu.F	Miu.F	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
					Basic	Back&Arm	
					Sumire.T	Ayaka.N	
					Rirka.M	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た場合は、1時間前迄にお願いしております。

*レッスン開始後は原則キャンセル不可となります。

*毎月開催回数が月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。