

pilatesK ゆめタウン光の森

【 01/01 ~ 01/08 】

スケジュール

2026/01/03

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	close	10:30 ~ 11:30 Basic 	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 	close	10:30 ~ 11:30 Waist 	10:30 ~ 11:30 Basic 	
		Miu,F	Miu,F		Sumire,T	Miu,F	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Back & Arm 	Basic 		Body Balance	Waist 	
		mao,F	Sumire,T		未定	Sumire,T	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
					Stretch & Conditioning 	Basic 	Back & Arm 
					Miu,F	Rirka,M	Ayaka,N
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
					jump to burn	Hip & Leg 	Waist 
					Rirka,M	Ayaka,N	Sumire,T
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
					Basic 	Back & Arm 	Basic 
					Rirka,M	Rirka,M	Ayaka,N

pilatesK ゆめタウン光の森

【 01/09 ~ 01/16 】

スケジュール

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 Basic 	10:30 ~ 11:30 jump to burn	10:30 ~ 11:30 Body Balance	close	10:30 ~ 11:30 Basic 	10:30 ~ 11:30 Release&Strength		10:30 ~ 11:30 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。

pilatesK ゆめタウン光の森

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール

2026/01/03 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	
					未定	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		jump to burn	Stretch & Conditioning		jump to burn	Waist
Sumire,T		Rirka,M	Miu,F		Rirka,M	Sumire,T
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic		Release&Strength			Back & Arm	Basic
Sumire,T		Rirka,M			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	
		Body Balance	Basic	Waist	Release&Strength	
		未定	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	
		Miu,F	Rirka,M	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。