

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		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/12/17	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 spXmas	Basic	Hip & Leg		Basic	Hip & Leg		
Sumire,T		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		Ririka,M	Sumire,T		
		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 spXmas					
			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 spXmas	Basic				Basic	Waist spXmas		
Ayaka,N	Miu,F	Sumire,T				Sumire,T	Miu,F		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist spXmas	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 spXmas				Waist spXmas	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				
	Sumire,T	Ayaka,N	Ayaka,N				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Back & Arm	Basic	Back & Arm				
	Ririka,M	Sumire,T	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				
		Sumire,T	Sumire,T				
		17:30 ~ 18:30					
		Release&Strength					
		Ririka,M					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Release&Strength	Stretch & Conditioning						
Ririka,M	Miu,F						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Waist spXmas	Waist						
Miu,F	Sumire,T						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Hip & Leg	Basic						
Ririka,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。