

pilatesK ゆめタウン光の森

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール

2026/01/14 更新

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip&Leg		Back&Arm	Hip&Leg		Basic	jump to burn	Basic
Mizuki.O		Ayaka.N	Ayaka.N		Ayaka.N	Ririka.M	Ayaka.N
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back&Arm		Basic	Back&Arm		Hip&Leg	Basic	Hip&Leg
Mizuki.O		Sumire.T	Ayaka.N		Ririka.M	Sumire.T	Ririka.M
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Basic		Hip&Leg			Stretch & Conditioning	Hip&Leg	Back & Arm
Sumire.T		Ayaka.N			未定	Ririka.M	Ayaka.N
16:30 ~ 17:30		~	~	~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Waist						Back & Arm	jump to burn
Sumire.T						Ririka.M	Ririka.M
~		~	~	~	~	~	~
close						17:30 ~ 18:30	~
		~	~	~	~	Waist	
						Sumire.T	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	~
		Hip&Leg	Basic	Hip&Leg	Basic		
		Mizuki.O	Sumire.T	Ayaka.N	Sumire.T		
		~	~	~	~	~	~
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Basic	Hip&Leg	jump to burn	Waist		
		Sumire.T	Ririka.M	Ririka.M	Sumire.T		
		~	~	~	~	~	~
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		jump to burn	Release&Strength	Basic	Hip & Leg		
		Mizuki.O	Ririka.M	Ayaka.N	Ayaka.N		
		~	~	~	~	~	~

pilatesK ゆめタウン光の森

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Waist	jump to burn		Hip & Leg	Back & Arm	Stretch & Conditioning	
	Sumire.T	Ririka.M		Ririka.M	Ayaka.N	Miu.F	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	jump to burn	Hip & Leg		Basic	Body Balance	Waist	
	Ririka.M	Ririka.M		Ayaka.N	Miu.F	Sumire.T	
	13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Basic			Release & Strength	Basic	Body Balance	
	Sumire.T			Ririka.M	Ayaka.N	Miu.F	
	~	~	~	~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
						Stretch & Conditioning	Basic
						Miu.F	Sumire.T
	~	~	~	~	~	~	~
close							close
	~	~	~	~	17:30 ~ 18:30	~	
					Hip & Leg		
					Ayaka.N		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	
	Release & Strength	Basic	Back & Arm	Waist			
	Ririka.M	未定	Ririka.M	Sumire.T			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	
	Back & Arm	Waist	Basic	Back & Arm			
	Mizuki.O	Sumire.T	Sumire.T	Ayaka.N			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	
	Hip & Leg	Basic	jump to burn	Basic			
	Mizuki.O	Sumire.T	Ririka.M	Sumire.T			

・体験可能レッスン
・クラスの選択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。

- ・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
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。
- ・レッスン時間は1時間前迄切ってのキャンセル料金となります。

・レッスン開始時刻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。

承認の上、本件の取扱いを委託する旨の手紙を提出する旨の通牒を送付する。

pilatesK ゆめタウン光の森		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/14	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	火	
火	水	木	金	土	日	月			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Basic	Body Balance		Basic	Release&Strength	Basic			jump to burn	
Sumire.T	Miu.F		Miu.F	Ririka.M	Ayaka.N			Ririka.M	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Stretch&Conditioning	Back&Arm		jump to burn	Basic	Back&Arm			Basic	
Miu.F	Ayaka.N		Ririka.M	Sumire.T	Ayaka.N			Miu.F	
13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30	Body Balance	Hip&Leg	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Waist			Miu.F	Ririka.M	Sumire.T			Release&Strength	
Sumire.T				Sumire.T	Sumire.T			Ririka.M	
~	~	~	~	~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	~	
						Basic	Waist		
						Sumire.T	Sumire.T		
						~	~		
						17:30 ~ 18:30			
						jump to burn			
						Ririka.M			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	~	18:00 ~ 19:00	
Basic	Hip&Leg		Body Balance	Basic				Waist	
Miu.F	Ayaka.N		Miu.F	Ayaka.N				未定	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~	19:30 ~ 20:30	
Waist	Basic		Back&Arm	Hip&Leg				Stretch & Conditioning	
mao.F	Sumire.T		Ayaka.N	Ririka.M				Miu.F	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~	21:00 ~ 22:00	
Back&Arm	Waist		Basic	Back&Arm				Waist	
mao.F	Sumire.T		Miu.F	Ayaka.N				未定	

close

pilatesK ゆめタウン光の森		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール					
02/25	02/26	02/27	02/28				
水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Basic		Hip&Leg	Basic				
Miu.F		Ayaka.N	Miu.F				
12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Hip&Leg		Waist	jump to burn				
Ayaka.N		未定	Ririka.M				
~	~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
			Back&Arm	Basic			
			Ayaka.N	Sumire.T			
			~	15:00 ~ 16:00			
				Body Balance			
				Miu.F			
				~			
				17:30 ~ 18:30			
				Waist			
				未定			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~			
Basic	Waist	Basic					
Sumire.T	未定	Sumire.T					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~			
Back&Arm	Basic	Waist					
Ririka.M	Ayaka.N	未定					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~			
jump to burn	Hip&Leg	Basic					
Ririka.M	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た場合は、1時間前までにお願いしております。
レッスン開始後は、料金を頂戴する場合のセミナー料金が適用されます。
※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。