

| 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     | close | 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      |               |
| ~                 |       | ~                        | ~             | ~             | ~                    | ~             | ~             |               |
|                   |       |                          |               |               |                      |               |               |               |
| ~                 |       | ~                        | ~             | ~             | ~                    | 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           |       | Basic                    | Basic         | Hip&Leg       | Basic                |               |               |               |
| Mizuki.O          |       | Sumire.T                 | 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             |       | Hip&Leg                  | jump to burn  | Waist         | Waist                |               |               |               |
| Sumire.T          |       | Ririka.M                 | Ririka.M      | Ririka.M      | Sumire.T             |               |               |               |
| 21:00 ~ 22:00     |       | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00        | ~             | ~             |               |
| jump to burn      |       | Release&Strength         | Basic         | Hip&Leg       | Hip&Leg              |               |               |               |
| Mizuki.O          |       | Ririka.M                 | Ayaka.N       | 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        | 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             |       |  |
|                   |               |                          |               |                  |                      |                      |       |  |
| ~                 | ~             | ~                        | ~             | ~                | 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      |                  |                      |                      |       |  |

・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週間前までにお申し込みください。  
・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

【 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                    | 水             | 木             | 金             | 土                | 日             | 月     | 火                    |
| 10:30 ~ 11:30        | 10:30 ~ 11:30 | ~             | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30 | close | 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 |       | 12:00 ~ 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 | 13:30 ~ 14:30    | 14:30 ~ 15:30 |       | 13:30 ~ 14:30        |
| Waist                |               |               | Body Balance  | Hip&Leg          | Basic         |       | Release&Strength     |
| Sumire.T             |               |               | Miu.F         | Ririka.M         | 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        |
| 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        |
| 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        |
| Back&Arm             | Waist         | Basic         | Back&Arm      |                  |               |       | Waist                |
| mao.F                | Sumire.T      | Miu.F         | Ayaka.N       |                  |               |       | 未定                   |

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 | ~             |
| Basic         | Waist         | Basic         |               |
| Sumire.T      | 未定            | Sumire.T      |               |
| 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 | ~             |
| jump to burn  | Hip&Leg       | Basic         |               |
| Ririka.M      | Ayaka.N       | Sumire.T      |               |

・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週間前迄にお願しております。  
・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。