

pilatesK ゆめタウン光の森

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール

2026/02/04

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
Ayaka.N		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
Stretch & Conditioning		Basic	Back & Arm		Hip & Leg	Basic	Hip & Leg
Ami.J		Ayaka.N	Ayaka.N		Ririka.M	Ririka.M	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
Ayaka.N		Ayaka.N			Ririka.M	Ririka.M	Ayaka.N
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Body Balance						Back & Arm	jump to burn
Ami.J						Akane.J	Ririka.M
~						~	~
close							
						17:30 ~ 18:30	
						Waist	
						Akane.J	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Hip & Leg	Basic	Hip & Leg	Back & Arm		
		Mizuki.O	Ririka.M	Ayaka.N	Mizuki.O		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		jump to burn	Hip & Leg	jump to burn	Basic		
		Mizuki.O	Ririka.M	Ririka.M	Ayaka.N		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Basic	Release&Strength	Basic	Hip & Leg		
		Kokono.H	Ririka.M	Ayaka.N	Mizuki.O		

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	
	Hip & Leg 🌱	jump to burn		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	
	Ririka.M	Ririka.M		Ayaka.N	Ayaka.N	Miu.F	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	~	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	Miu.F	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Basic 🌱	Basic 🌱		Release&Strength	Basic 🌱	Body Balance	
	Ririka.M	Seina.N		Ririka.M	Ayaka.N	Miu.F	
	~	15:00 ~ 16:00	~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
		Back & Arm 🌱			Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	
		Ririka.M			Miu.F	未定	
	~	~	~	~	~	~	
close							close
	~	17:30 ~ 18:30	~	~	17:30 ~ 18:30	~	
		Basic 🌱			Waist 🌱		
		Seina.N			Miu.F		
	18:00 ~ 19:00	~	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	~	
	Release&Strength		Back & Arm 🌱	jump to burn			
	Mizuki.O		Mizuki.O	Ririka.M			
	19:30 ~ 20:30	~	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~	
	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱			
	Mizuki.O		Ririka.M	mao.F			
	21:00 ~ 22:00	~	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~	
	Hip & Leg 🌱		jump to burn	Basic 🌱			
	Mizuki.O		Ririka.M	mao.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。
- ご予約されただけで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				2026/02/04 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		10:30 ~ 11:30
Basic 🌸	Body Balance		Basic 🌸	Release&Strength	Basic 🌸		jump to burn
mao.F	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	misaki.h	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
mao.F			Miu.F	Ririka.M	未定		Ririka.M
~	~	~	~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	~
				Basic 🌸	Hip & Leg 🌸		
				misaki.h	未定		
	~	~	~	~	~	~	~
	~	~	~	~	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
Basic 🌸	Waist 🌸	Body Balance	Basic 🌸				Waist 🌸
Miu.F	Miu.F	Miu.F	Ayaka.N				Miu.F
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 🌸				Basic 🌸
mao.F	Ayaka.N	Ayaka.N	Ririka.M				Ririka.M
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~	21:00 ~ 22:00
Body Balance	Hip & Leg 🌸	Basic 🌸	Back & Arm 🌸				Body Balance
Miu.F	Ayaka.N	Miu.F	Ayaka.N				Miu.F

【 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
Waist 🌸		Basic 🌸	jump to burn
Miu.F		Ayaka.N	Ririka.M
~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Back & Arm 🌸	Basic 🌸
		Mizuki.O	Ririka.M
~	~	~	15:00 ~ 16:00
			Body Balance
			Miu.F
~	~	~	~
~	~		17:30 ~ 18:30
			Waist 🌸
			Miu.F
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~
Basic 🌸	Back & Arm 🌸	Basic 🌸	
Ririka.M	Mizuki.O	Seina.N	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~
Back & Arm 🌸	Basic 🌸	Hip & Leg 🌸	
Ririka.M	Ayaka.N	Ayaka.N	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~
jump to burn	Hip & Leg 🌸	Back & Arm 🌸	
Ririka.M	Ayaka.N	Ayaka.N	

■：体験可能レッスン
・クラスの種類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。
・ご予約される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。
※時間外キャンセルは2回まで이며、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。