

pilatesK くずはモール		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/02/10 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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30					
Back & Arm 🍌🍌				Basic 🍌🍌		Waist 🍌🍌				Basic 🍌🍌		Back & Arm 🍌🍌		Hip & Leg 🍌🍌					
sarina				Shio.K		sarina				ayu.Y		sarina		Shio.K					
12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30					
Waist 🍌🍌				Shape up waist		Basic 🍌🍌				Shape up waist		Basic 🍌🍌		Waist 🍌🍌					
Rina.K				ayu.Y		ayu.Y				ayu.Y		Shio.K		sarina					
14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30					
Back & Arm 🍌🍌				Stretch & Conditioning 🍌🍌						Back & Arm 🍌🍌		Waist 🍌🍌		Basic 🍌🍌					
Rina.K				ayu.Y						Shio.K		sarina		Shio.K					
16:30 ~ 17:30				close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30					
Waist 🍌🍌		Hip & Leg 🍌🍌						Back & Arm 🍌🍌											
sarina		Shio.K						sarina											
close		close						close				close		close					
												17:30 ~ 18:30							
												Basic 🍌🍌							
												Shio.K							
						18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
						Basic 🍌🍌						jump to burn				Hip & Leg 🍌🍌		Basic 🍌🍌	
						Shio.K						Alisa.K				Shio.K		Alisa.K	
				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
				Back & Arm 🍌🍌		Basic 🍌🍌				Body Balance		Back & Arm 🍌🍌							
				sarina		Alisa.K				Alisa.K		sarina							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00													
Waist 🍌🍌		Back & Arm 🍌🍌		Basic 🍌🍌		jump to burn													
sarina		sarina		Alisa.K		Alisa.K													

pilatesK くずはモール		【 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	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Shape up waist	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		
	ayu.Y	Shio.K		Shio.K	Shio.K	sarina		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic 🌿	jump to burn		Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿		
	Shio.K	Alisa.K		sarina	sarina	Alisa.K		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿		
	ayu.Y	sarina		Shio.K	Shio.K	sarina		
	close	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Stretch & Conditioning 🌿			Basic 🌿	Body Balance		
		Alisa.K			Shio.K	Alisa.K		
		close			close			
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			
		Shape up waist			Back & Arm 🌿			
		ayu.Y			sarina			
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
		Waist 🌿			jump to burn	Body Balance		
		sarina			Alisa.K	Alisa.K		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				
	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿		Basic 🌿				
	Shio.K	ayu.Y		ayu.Y				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				
	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿		Waist 🌿				
	sarina	Alisa.K		Alisa.K				

 : 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 くずはモール

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/02/10 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Basic 🍃	Hip & Leg 🍃		Back & Arm 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Basic 🍃		Hip & Leg 🍃	
Shio.K	ayu.Y		sarina	Alisa.K	Shio.K		Shio.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🍃	Basic 🍃		Basic 🍃	Shape up waist	jump to burn		Basic 🍃	
sarina	Alisa.K		Shio.K	ayu.Y	Alisa.K		Shio.K	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Waist 🍃			Waist 🍃	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃		jump to burn	
Shio.K			Shio.K	ayu.Y	Shio.K		Alisa.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Body Balance		Waist 🍃	
					Alisa.K		Alisa.K	
					close		close	
					17:30 ~ 18:30			
					Hip & Leg 🍃			
Alisa.K			close					
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🍃				Back & Arm 🍃	Hip & Leg 🍃		Basic 🍃	Body Balance
ayu.Y				sarina	Shio.K		Alisa.K	Alisa.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm 🍃	Waist 🍃	Basic 🍃		Stretch & Conditioning 🍃	Hip & Leg 🍃			
sarina	sarina	ayu.Y	ayu.Y	ayu.Y				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Shape up waist	jump to burn	Basic 🍃	Basic 🍃			
ayu.Y	ayu.Y	ayu.Y	Alisa.K	ayu.Y	ayu.Y			

pilatesK くずはモール

【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🍃		Body Balance	Waist 🍃
Shio.K		Alisa.K	Shio.K
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Shape up waist		Hip & Leg 🍃	Basic 🍃
ayu.Y		ayu.Y	ayu.Y
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Basic 🍃	jump to burn
		ayu.Y	Alisa.K
		close	15:00 ~ 16:00
			Hip & Leg 🍃
			Shio.K
			close
			17:30 ~ 18:30
Body Balance			
Alisa.K			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Waist 🍃	Basic 🍃	Waist 🍃	
Alisa.K	Shio.K	sarina	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Basic 🍃	
ayu.Y	sarina	Alisa.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Stretch & Conditioning 🍃	Waist 🍃	Back & Arm 🍃	
Alisa.K	sarina	sarina	

🍃 : 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。