

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	02/09	02/10
日	月	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	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	12:30 ~ 13:30	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		Stretch & Conditioning			Back & Arm	Waist	Basic		
Back & Arm		ayu.Y			sarina	Shio.K	Shio.K		
Rina.K					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
16:30 ~ 17:30					Hip & Leg	Back & Arm			
Waist					Shio.K	sarina			
sarina									
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic		jump to burn	Hip & Leg	Basic	Shio.K	Alisa.K	Shio.K	Shio.K	Shio.K
Shio.K		Alisa.K	Shio.K	Alisa.K					
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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm		Basic	Body Balance	Back & Arm	sarina	Alisa.K	Alisa.K	Alisa.K	Alisa.K
sarina		Alisa.K	Alisa.K	sarina					
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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist		Back & Arm	Basic	jump to burn	sarina	Alisa.K	Alisa.K	Alisa.K	Alisa.K
sarina		sarina	Alisa.K						

pilatesK くずはモール		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール						02/15		02/16	
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	02/15	02/16	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
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			
15:00 ~ 16:00		Stretch & Conditioning		Shio.K		15:00 ~ 16:00		Body Balance			
		Alisa.K				Shio.K		Alisa.K			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30		Shape up waist				17:30 ~ 18:30		Back & Arm			
ayu.Y						Back & Arm		sarina			
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
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時間前まで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。

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	02/25	02/26
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Basic	Hip & Leg	金 Back & Arm	Stretch & Conditioning	土 Basic	日 Basic	月 10:30 ~ 11:30	Hip & Leg
Shio.K	ayu.Y			sarina	Alisa.K		Shio.K		Shio.K
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Back & Arm	Basic	12:00 ~ 13:00	Shape up waist	12:00 ~ 13:00	jump to burn	12:00 ~ 13:00	Basic
sarina	Alisa.K			Shio.K	ayu.Y	Shio.K			Shio.K
13:30 ~ 14:30		Waist	Basic	13:30 ~ 14:30	Basic	13:30 ~ 14:30	Hip & Leg	13:30 ~ 14:30	Basic
Shio.K				Shio.K	ayu.Y	Shio.K			Shio.K
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Basic	Basic	Body Balance	Waist	Body Balance	Body Balance	Body Balance
ayu.Y	sarina	Shio.K	Alisa.K		Alisa.K	Alisa.K	Alisa.K	Alisa.K	Alisa.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Back & Arm	Waist	19:30 ~ 20:30	Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	19:30 ~ 20:30	Hip & Leg
sarina	sarina	ayu.Y	ayu.Y		ayu.Y	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	Shape up waist	jump to burn	Basic	21:00 ~ 22:00	Basic
ayu.Y	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	02/29	02/30	02/31	
水 10:30 ~ 11:30	木 Basic	金 Body Balance	土 Waist	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shio.K			Alisa.K	Shio.K			
12:30 ~ 13:30	Shape up waist	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg	Hip & Leg
ayu.Y				ayu.Y	ayu.Y	ayu.Y	ayu.Y
close	close	close	close	close	close	close	close
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	18:00 ~ 19:00
Waist	Basic	Waist	Basic	Basic	Body Balance	Body Balance	Body Balance
Alisa.K	Shio.K	sarina	Alisa.K		Alisa.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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Back & Arm	Basic	Back & Arm	Basic	Basic	Basic	Basic
ayu.Y	sarina	ayu.Y	ayu.Y	ayu.Y	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	Stretch & Conditioning	Waist	Back & Arm
Alisa.K	sarina	sarina	Waist	Back & Arm			

■ : 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。