



pilatesK    くずはモール		【    03/01    ~    03/08    】    スケジュール						2026/02/13    更新						
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08							
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 🍌🍌		Hip & Leg 🍌🍌	Pilates Cardio		Basic 🍌🍌	jump to burn	Hip & Leg 🍌🍌							
sarina		Shio.K	Alisa.K		Shio.K	Alisa.K	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							
Basic 🍌🍌		Stretch & Conditioning 🍌🍌	Basic 🍌🍌		Back & Arm 🍌🍌	Basic 🍌🍌	Back & Arm 🍌🍌							
ayu.Y		ayu.Y	Shio.K		sarina	ayu.Y	sarina							
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30							
Waist 🍌🍌		Basic 🍌🍌			Hip & Leg 🍌🍌	Body Balance	Basic 🍌🍌							
sarina		ayu.Y			Shio.K	Alisa.K	ayu.Y							
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Stretch & Conditioning 🍌🍌							Hip & Leg 🍌🍌	Waist 🍌🍌						
ayu.Y							ayu.Y	sarina						
close							close	close	close	close	close			
										17:30 ~ 18:30				
										Basic 🍌🍌				
										Alisa.K				
			18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Body Balance							Shape up waist		Basic 🍌🍌	Waist 🍌🍌	
			Alisa.K							ayu.Y		Shio.K	sarina	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
		Waist 🍌🍌	Basic 🍌🍌		Back & Arm 🍌🍌	Basic 🍌🍌								
		sarina	Shio.K		sarina	Alisa.K								
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00									
Basic 🍌🍌		Hip & Leg 🍌🍌	Waist 🍌🍌		Pilates Cardio									
Alisa.K		ayu.Y	sarina		Alisa.K									

pilatesK くずはモール		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール							
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16		
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		
	Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Shape up waist	Basic 🍌	Waist 🍌			
	sarina	Shio.K		ayu.Y	Alisa.K	Shio.K			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Basic 🍌	Waist 🍌		Hip & Leg 🍌	Shape up waist	Basic 🍌			
	Shio.K	sarina		Shio.K	ayu.Y	ayu.Y			
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Hip & Leg 🍌			Basic 🍌	Stretch & Conditioning 🍌	Hip & Leg 🍌			
	Shio.K			Shio.K	ayu.Y	Shio.K			
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
						Pilates Cardio		Shape up waist	
						Alisa.K		ayu.Y	
						close		close	
						17:30 ~ 18:30			
						Hip & Leg 🍌			
						Alisa.K			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
		Back & Arm 🍌	Basic 🍌			jump to burn			Basic 🍌
		sarina	Alisa.K			Alisa.K			ayu.Y
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
		Basic 🍌	Pilates Cardio			Hip & Leg 🍌			Back & Arm 🍌
		ayu.Y	Alisa.K			Shio.K			sarina
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
	Shape up waist	Stretch & Conditioning 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌					
	ayu.Y	ayu.Y	Alisa.K	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。

pilatesK   くずはモール		【   03/17   ~   03/24   】		スケジュール		2026/02/13   更新					
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24				
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				
Body Balance	Waist 🍌		Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌				
Alisa.K	sarina		Alisa.K	sarina	ayu.Y		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				
Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Waist 🍌		Basic 🍌				
Shio.K	Alisa.K		ayu.Y	Shio.K	sarina		Shio.K				
13:30   ~   14:30	close		13:30   ~   14:30	13:30   ~   14:30	14:30   ~   15:30		13:30   ~   14:30				
Basic 🍌			Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Stretch & Conditioning 🍌		jump to burn				
Alisa.K			sarina	ayu.Y	ayu.Y		Alisa.K				
close			close	15:00   ~   16:00	15:00   ~   16:00		16:30   ~   17:30	close			
				Basic 🍌	Waist 🍌		Back & Arm 🍌				
				Alisa.K	sarina		sarina				
				close	close		close				
				17:30   ~   18:30	17:30   ~   18:30						
				Body Balance	Basic 🍌						
				ayu.Y	Shio.K						
close			close								
	18:00   ~   19:00	18:00   ~   19:00	18:00   ~   19:00	18:00   ~   19:00							
	Basic 🍌	Pilates Cardio	Basic 🍌	Waist 🍌							
	Shio.K	Alisa.K	ayu.Y	sarina							
	19:30   ~   20:30	19:30   ~   20:30	19:30   ~   20:30	19:30   ~   20:30							
	Back & Arm 🍌	Basic 🍌	jump to burn	Basic 🍌							
	未定	Shio.K	Alisa.K	Alisa.K							
	21:00   ~   22:00	21:00   ~   22:00	21:00   ~   22:00	21:00   ~   22:00							
	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌	Stretch & Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌							
	未定	Shio.K	Shio.K	sarina							

pilatesK くずはモール		【 03/25 ~ 03/31 】			スケジュール			
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31		
水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Basic 🍌		Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌		Basic 🍌		
Shio.K		sarina	Shio.K	sarina		Alisa.K		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Body Balance		Waist 🍌	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		Pilates Cardio		
Alisa.K		sarina	Shio.K	Shio.K		Alisa.K		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Basic 🍌	Waist 🍌	Basic 🍌		Back & Arm 🍌		
		Alisa.K	sarina	Shio.K		sarina		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Basic 🍌	Waist 🍌				
			Shio.K	sarina				
			close					
			17:30 ~ 18:30					
		Back & Arm 🍌						
		sarina						
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close	18:00 ~ 19:00
		Basic 🍌	Shape up waist	Back & Arm 🍌				Basic 🍌
		Shio.K	Alisa.K	未定				Shio.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Back & Arm 🍌	Basic 🍌	jump to burn	Waist 🍌					
sarina	Shio.K	Alisa.K	sarina					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist 🍌	Body Balance	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌					
sarina	Alisa.K	未定	Shio.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。