

【 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		10:30 ~ 11:30	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			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					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Stretch & Conditioning					Hip & Leg	Waist			
ayu.Y					ayu.Y	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	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	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	Basic					
sarina		Shio.K	sarina	Alisa.K					
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	21:00 ~ 22:00
Basic		Hip & Leg	Waist	Pilates Cardio					
Alisa.K		ayu.Y	sarina	Alisa.K					

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール								03/15	03/16
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16		
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		
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					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	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	Pilates Cardio	Shape up waist		
Back & Arm		Basic				Alisa.K	ayu.Y		
sarina		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				
Basic		Pilates Cardio			Hip & Leg				
ayu.Y		Alisa.K			Shio.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	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			【 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		
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	
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			Basic	Waist	Back & Arm		close	close
			Alisa.K	sarina	sarina			
			close	close				
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
			Body Balance	Basic				
			ayu.Y	Shio.K				
18:00 ~ 19:00	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				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				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				03/31	
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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		Basic	Waist	Basic		Back & Arm		
		Alisa.K	sarina	Shio.K		sarina		
close		close				close	close	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Basic	Waist					
		Shio.K	sarina					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				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				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				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。