

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 Hip & Leg Ayaka.N		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ayaka.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ayaka.N		10:30 ~ 11:30 Basic Ayaka.N	10:30 ~ 11:30 jump to burn Ririka.M	10:30 ~ 11:30 Basic Ayaka.N
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Ami.J		12:00 ~ 13:00 Basic Ayaka.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Ayaka.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ririka.M	12:00 ~ 13:00 Basic Ririka.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Ririka.M
14:30 ~ 15:30 Basic Ayaka.N		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ayaka.N			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Ririka.M	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ririka.M	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Ayaka.N
16:30 ~ 17:30 Body Balance Ami.J						15:00 ~ 16:00 Back & Arm Akane.I	16:30 ~ 17:30 jump to burn Ririka.M
	close					17:30 ~ 18:30 Waist Akane.I	
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Mizuki.O	18:00 ~ 19:00 Basic Ririka.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ayaka.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mizuki.O		
		19:30 ~ 20:30 jump to burn Mizuki.O	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ririka.M	19:30 ~ 20:30 jump to burn Ririka.M	19:30 ~ 20:30 Basic Ayaka.N		
		21:00 ~ 22:00 Basic Kokono.H	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Ririka.M	21:00 ~ 22:00 Basic Ayaka.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Mizuki.O		

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 Hip & Leg Ririka.M	10:30 ~ 11:30 jump to burn Ririka.M		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ayaka.N	10:30 ~ 11:30 Basic Miu.F	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ayaka.N	
	12:00 ~ 13:00 jump to burn Ririka.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ririka.M		12:00 ~ 13:00 Basic Ayaka.N	12:00 ~ 13:00 Body Balance Miu.F	12:30 ~ 13:30 Waist Miu.F	
	13:30 ~ 14:30 Basic Ririka.M	13:30 ~ 14:30 Basic Seina.N		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Ririka.M	13:30 ~ 14:30 Basic Ami.J	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Ayaka.N	
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Ririka.M			15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Miu.F	16:30 ~ 17:30 Basic Miu.F	
close		17:30 ~ 18:30 Basic Seina.N			17:30 ~ 18:30 Waist Ami.J		close
	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Mizuki.O		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mizuki.O	18:00 ~ 19:00 jump to burn Ririka.M			
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mizuki.O		19:30 ~ 20:30 Basic Ririka.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm mao.F			
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Mizuki.O		21:00 ~ 22:00 jump to burn Ririka.M	21:00 ~ 22:00 Basic 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。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週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 ゆめタウン光の森

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/02/19 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	Sumire.T		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
Hip & Leg			Waist	Hip & Leg	Basic		Release&Strength
mao.F			Miu.F	Ririka.M	Ayaka.N		Ririka.M
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
				Basic	Waist		
				misaki.h	Sumire.T		
				17:30 ~ 18:30			
				jump to burn			
				Misaki.h			
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	Sumire.T				Miu.F
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Waist	Basic	Waist	Hip & Leg				Basic
mao.F	Ayaka.N	Miu.F	Ririka.M				Ririka.M
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	Waist				Body Balance
Miu.F	Ayaka.N	Miu.F	Sumire.T				Miu.F

close

pilatesK ゆめタウン光の森

【 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
Sumire.T		Ayaka.N	Sumire.T
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist		Basic	Body Balance
Miu.F		Mei.N	Miu.F
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Back & Arm	Basic
		Mei.N	Sumire.T
			15:00 ~ 16:00
			jump to burn
			Ririka.M
			17:30 ~ 18:30
			Waist
			Miu.F
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic	Back & Arm	Waist	
Sumire.T	Mizuki.O	Sumire.T	
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	Basic	
Ririka.M	Ayaka.N	Sumire.T	

👉: 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。