

pilatesK ゆめタウン光の森

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/24 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 Back & Arm Mizuki.O	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Ririka.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist Miu.F	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Ririka.M	10:30 ~ 11:30 Basic Sumire.T	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ririka.M		
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mizuki.O	12:30 ~ 13:30 Basic Sumire.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Ririka.M	12:00 ~ 13:00 Waist Sumire.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Sumire.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定		
13:30 ~ 14:30 Basic Ririka.M	close		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ririka.M	13:30 ~ 14:30 Basic Ririka.M	14:30 ~ 15:30 Waist Miu.F		13:30 ~ 14:30 jump to burn Ririka.M		
close			15:00 ~ 16:00 Basic Miu.F	15:00 ~ 16:00 jump to burn Ririka.M	16:30 ~ 17:30 Basic Miu.F		close	close	
			17:30 ~ 18:30 Body Balance Miu.F	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Sumire.T					
			18:00 ~ 19:00 Basic Sumire.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ririka.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ririka.M				18:00 ~ 19:00 Body Balance Miu.F
19:30 ~ 20:30 jump to burn Ririka.M			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ririka.M	19:30 ~ 20:30 Basic Sumire.T	close		close	close	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定
21:00 ~ 22:00 Waist Sumire.T			21:00 ~ 22:00 Basic Sumire.T	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Ririka.M					21:00 ~ 22:00 Basic Miu.F

pilatesK ゆめタウン光の森

【 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 Back & Arm 未定	close	10:30 ~ 11:30 Basic Sumire.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn Ririka.M	10:30 ~ 11:30 Waist Miu.F	close	10:30 ~ 11:30 Basic Sumire.T	
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Miu.F		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Sumire.T	12:00 ~ 13:00 Basic Ririka.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 未定		12:00 ~ 13:00 Waist Sumire.T	
close		13:30 ~ 14:30 Waist Miu.F	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定	14:30 ~ 15:30 Basic Miu.F		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定	
		close	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Ririka.M	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 未定		close	close
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm 未定				
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ririka.M		18:00 ~ 19:00 Basic Sumire.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未定	close		close	18:00 ~ 19:00 Basic Miu.F
19:30 ~ 20:30 Basic Sumire.T		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ririka.M	19:30 ~ 20:30 Basic Miu.F				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ririka.M
21:00 ~ 22:00 Release&Strength Ririka.M		21:00 ~ 22:00 jump to burn Ririka.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未定				21:00 ~ 22:00 Body Balance Miu.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。