

pilatesK ゆめタウン光の森		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/15 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	10:30 ~ 11:30	
Hip&Leg		Basic	jump to burn		Basic	Waist	Basic	
Sumire.T		Miu.F	Ririka.M		Sumire.T	Sumire.T	Miu.F	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Stretch&Conditioning		Waist	Basic		Waist	Basic	Hip&Leg	
Miu.F		Miu.F	Sumire.T		Miu.F	Sumire.T	Ririka.M	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic		Release&Strength			Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Waist	
Sumire.T		Ririka.M			Sumire.T	Miu.F	Miu.F	
16:30 ~ 17:30		~	~	~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Waist						Hip&Leg	jump to burn	
Miu.F						Sumire.T	Ririka.M	
~		~	~	~	~	~	~	
	close							
~		~	~	~	~	17:30 ~ 18:30	~	
						Basic		
~						Miu.F		
~		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	~	
		Basic	Waist	Body Balance	Basic			
~		Sumire.T	Miu.F	Miu.F	Miu.F			
~		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~	
		Back&Arm	Hip&Leg	Basic	jump to burn			
~		Ririka.M	Sumire.T	Aml.J	Ririka.M			
~		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~	
		Hip&Leg	Basic	Waist	Release&Strength			
		Sumire.T	Miu.F	Miu.F	Ririka.M			

pilatesK ゆめタウン光の森		【 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	
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	Hip&Leg	Back&Arm		Hip&Leg	Basic	Waist		
	Mizuki.O	Ririka.M		Ririka.M	Miu.F	Miu.F		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic	Body Balance		jump to burn	Hip&Leg	Basic		
	Sumire.T	Miu.F		Ririka.M	Sumire.T	Sumire.T		
	13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Back&Arm			Basic	Body Balance	Hip&Leg		
	Mizuki.O			Miu.F	Miu.F	Sumire.T		
	~	~	~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Basic	Stretch&Conditioning		
	~	~	~	~	Sumire.T	Miu.F		
	~	~	~	~	~	~		
	~	~	~	~	17:30 ~ 18:30	~		
					Waist			
					Sumire.T			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	~		
	Waist	jump to burn	Hip&Leg	Stretch&Conditioning				
	Miu.F	Ririka.M	Ririka.M	Miu.F				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~		
	Body Balance	Basic	Waist	Basic				
	Miu.F	Sumire.T	mao.F	Seina.N				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~		
	Basic	Hip&Leg	Basic	Waist				
	Sumire.T	Sumire.T	mao.F	Miu.F				

・体験可能レッスン
・クラスの個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週間前までにお申し込みください。
・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		【 03/17 ~ 03/24 】		スケジュール		2026/02/15 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	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Back&Arm	Release&Strength		Waist	Stretch&Conditioning	Basic		Hip&Leg
Mizuki.O	Ririka.M		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
Hip&Leg	Basic		Back&Arm	Waist	Hip&Leg		Back&Arm
Mizuki.O	Sumire.T		Ririka.M	Sumire.T	Sumire.T		未定
13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Basic			Hip&Leg	Basic	Waist		jump to burn
Ririka.M			Ririka.M	Ririka.M	Miu.F		Ririka.M
~	~	~	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		~
			Basic	jump to burn	Basic		
			Miu.F	Ririka.M	Miu.F		~
~	~	~	~	~	~		~
~	~	~	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	~		~
			Body Balance	Hip&Leg			
			Miu.F	Sumire.T			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	~	~		18:00 ~ 19:00
Basic	Back&Arm	Back&Arm					Body Balance
Sumire.T	Ririka.M	Ririka.M					Miu.F
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~	~		19:30 ~ 20:30
jump to burn	Hip&Leg	Basic					Back&Arm
Ririka.M	Ririka.M	Sumire.T					未定
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~	~		21:00 ~ 22:00
Waist	Basic	Stretch&Conditioning					Basic
Sumire.T	Sumire.T	Ririka.M					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	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Back&Arm		Basic	jump to burn	Waist		Basic	
未定		Sumire.T	Ririka.M	Miu.F		Sumire.T	
12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Stretch&Conditioning		Hip&Leg	Basic	Back&Arm		Waist	
Miu.F		Sumire.T	Ririka.M	未定		Sumire.T	
~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Waist	Back&Arm	Basic		Back&Arm	
		Miu.F	未定	Miu.F		未定	
~	~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		~	
			Release&Strength	Back&Arm			
			Ririka.M	未定		~	
~	~	~	~	~		~	
~	~	~	17:30 ~ 18:30	~		~	
			Back&Arm				
			未定				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	~		18:00 ~ 19:00	
Hip&Leg	Basic	Back&Arm				Basic	
Ririka.M	Sumire.T	未定				Miu.F	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~		19:30 ~ 20:30	
Basic	Hip&Leg	Basic				Hip&Leg	
Sumire.T	Ririka.M	Miu.F				Ririka.M	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~		21:00 ~ 22:00	
Release&Strength	jump to burn	Back&Arm				Body Balance	
Ririka.M	Ririka.M	未定				Miu.F	

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。