

pilatesK ゆめタウン光の森		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/02/10 更新
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	close	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	jump to burn	Basic	
Ayaka,N		Ayaka,N	Ayaka,N		Ayaka,N	Ririka,M	Ayaka,N	
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		Basic	Back & Arm		Hip & Leg	Basic	Hip & Leg	
Ami,J		Ayaka,N	Ayaka,N		Ririka,M	Ririka,M	Ririka,M	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic		Hip & Leg			Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Back & Arm	
Ayaka,N		Ayaka,N			Ririka,M	Ririka,M	Ayaka,N	
16:30 ~ 17:30		~	~	~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Body Balance						Back & Arm	jump to burn	
Ami,J						Akane,I	Ririka,M	
~		~	~	~	~	~	~	
~		~	~	~	~	17:30 ~ 18:30	~	
						Waist		
~						Akane,I		
~		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	~	
		Hip & Leg	Basic	Hip & Leg	Back & Arm			
~		Mizuki,O	Ririka,M	Ayaka,N	Mizuki,O			
~		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~	
		jump to burn	Hip & Leg	jump to burn	Basic			
~		Mizuki,O	Ririka,M	Ririka,M	Ayaka,N			
~		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~	
		Basic	Release&Strength	Basic	Hip & Leg			
		Kokono,H	Ririka,M	Ayaka,N	Mizuki,O			

pilatesK ゆめタウン光の森		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール						
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	Hip & Leg	jump to burn		Hip & Leg	Basic	Back & Arm		
	Ririka,M	Ririka,M		Ayaka,N	Miu,F	Ayaka,N		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	jump to burn	Hip & Leg		Basic	Body Balance	Waist		
	Ririka,M	Ririka,M		Ayaka,N	Miu,F	Miu,F		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic	Basic		Release&Strength	Basic	Hip & Leg		
	Ririka,M	Seina,N		Ririka,M	Ami,J	Ayaka,N		
	~	15:00 ~ 16:00	~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Back & Arm			Stretch & Conditioning	Basic		
	~	Ririka,M			Miu,F	Miu,F		
	~	~	~	~	~	~		
	~	17:30 ~ 18:30	~	~	17:30 ~ 18:30	~		
		Basic			Waist			
		Seina,N			Ami,J			
	18:00 ~ 19:00	~	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	~		
	Release&Strength		Back & Arm	jump to burn				
	Mizuki,O		Mizuki,O	Ririka,M				
	19:30 ~ 20:30	~	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~		
	Back & Arm		Basic	Back & Arm				
	Mizuki,O		Ririka,M	mao,F				
	21:00 ~ 22:00	~	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~		
	Hip & Leg		jump to burn	Basic				
	Mizuki,O		Ririka,M	mao,F				
		close						

 : 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 ゆめタウン光の森

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/02/10 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	close	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	Ayaka.N				Miu.F
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~		19:30 ~ 20:30
Waist	Basic	Back & Arm	Hip & Leg				Basic
mao.F	Ayaka.N	Ayaka.N	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	Back & Arm				Body Balance
Miu.F	Ayaka.N	Miu.F	Ayaka.N				Miu.F

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時間前を切つ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。