

pilatesK くずはモール

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/17 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 Body Balance Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Waist sarina	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rise.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm sarina	10:30 ~ 11:30 Basic Mahiro.J	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shio.K		
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Shio.K	12:30 ~ 13:30 Basic Alisa.K		12:00 ~ 13:00 Basic Rise.H	12:30 ~ 13:00 Hip & Leg Shio.K	12:30 ~ 13:30 Waist sarina		12:00 ~ 13:00 Basic Shio.K		
13:30 ~ 14:30 Basic Alisa.K	close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm sarina	13:30 ~ 14:30 Basic Shio.K	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Mahiro.J		13:30 ~ 14:30 jump to burn Alisa.K		
close			15:00 ~ 16:00 Basic Alisa.K	15:00 ~ 16:00 Waist sarina	16:30 ~ 17:30 Back & Arm sarina		close		
			17:30 ~ 18:30 Body Balance ayu.Y	17:30 ~ 18:30 Basic Shio.K	close				
			18:00 ~ 19:00 Basic Shio.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Alisa.K				18:00 ~ 19:00 Basic Shio.K	18:00 ~ 19:00 Waist sarina
			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mei	19:30 ~ 20:30 Basic Shio.K				19:30 ~ 20:30 jump to burn Alisa.K	19:30 ~ 20:30 Basic Alisa.K
			21:00 ~ 22:00 Waist Mei	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Shio.K				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Alisa.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm sarina

pilatesK くずはモール

【 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 Basic Shio.K	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yukina.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shio.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm sarina	close	10:30 ~ 11:30 Basic Alisa.K		
12:30 ~ 13:30 Body Balance Alisa.K		12:00 ~ 13:00 Waist Yukina.K	12:00 ~ 13:00 Basic Shio.K	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Shio.K		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Alisa.K		
close		13:30 ~ 14:30 Basic Alisa.K	13:30 ~ 14:30 Waist sarina	14:30 ~ 15:30 Basic Shio.K		13:30 ~ 14:30 Back & Arm sarina		
		15:00 ~ 16:00 Basic Shio.K	16:30 ~ 17:30 Waist sarina	close				
		17:30 ~ 18:30 Back & Arm sarina	close					
		18:00 ~ 19:00 Basic Shio.K				18:00 ~ 19:00 Shape up waist Alisa.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm sarina	18:00 ~ 19:00 Basic Shio.K
		19:30 ~ 20:30 Back & Arm sarina				19:30 ~ 20:30 Basic Shio.K	19:30 ~ 20:30 jump to burn Alisa.K	19:30 ~ 20:30 Waist sarina
		21:00 ~ 22:00 Waist sarina				21:00 ~ 22:00 Body Balance Alisa.K	21:00 ~ 22:00 Basic Alisa.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 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。