

pilatesK くずはモール

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/21 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Pilates Cardio		Shape up waist	Body Balance	
Mahiro.J		sarina	sarina	Alisa.K		Alisa.K	Alisa.K	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Pre Basic 🏊		Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Pre Basic 🏊	Waist 🏊	
Alisa.K		Alisa.K	sarina	Shio.K		Alisa.K	sarina	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Waist 🏊	Basic 🏊	Shape up waist		Back & Arm 🏊		
		sarina	Shio.K	Alisa.K		sarina		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊				
			sarina	sarina				
			17:30 ~ 18:30					
		Basic 🏊	close	close				
		Shio.K						
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
		Basic 🏊				Back & Arm 🏊		Body Balance
		Shio.K	sarina	Alisa.K		Mahiro.J		Shio.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
jump to burn	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Stretch & Conditioning 🏊				
Mahiro.J	Shio.K	Mahiro.J	Shio.K	Mahiro.J				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊				
Shio.K	sarina	Mahiro.J	Mahiro.J	Shio.K				

pilatesK くずはモール

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	Basic 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Waist 🏊		Hip & Leg 🏊	jump to burn			
	Shio.K	Mahiro.J	Shio.K		sarina	Mahiro.J			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
	Pilates Cardio	Waist 🏊	Pre Basic 🏊		Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊			
	Alisa.K	sarina	Alisa.K		sarina	Alisa.K			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
	Hip & Leg 🏊	Hip & Leg 🏊	Body Balance		Basic 🏊	Shape up waist			
	Shio.K	sarina	Alisa.K		Mahiro.J	Alisa.K			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			
		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🏊			
		Mahiro.J	Shio.K		Alisa.K	Mahiro.J			
		close	close		close	close			
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
		jump to burn	Body Balance		Hip & Leg 🏊	close			
	Mahiro.J	Alisa.K	sarina		close	close			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close	close		close	18:00 ~ 19:00
	Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊							Stretch & Conditioning 🏊
Alisa.K	sarina	Mahiro.J							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊							
sarina	Alisa.K	Shio.K							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Pilates Cardio	Waist 🏊	Basic 🏊	close	close	close	21:00 ~ 22:00			
Alisa.K	sarina	Mahiro.J	close	close	close	Basic 🏊			
						Mahiro.J			

🏊：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 くずはモール			【 04/17 ~ 04/24 】		スケジュール		2026/03/21 更新							
04/17		04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24						
金		土	日	月	火	水	木	金						
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30						
Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊		Waist 🏊						
Shio.K		sarina	Mahiro.J		sarina	Alisa.K		sarina						
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00						
Waist 🏊		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Basic 🏊						
sarina		Shio.K	Alisa.K		Shio.K	sarina		Shio.K						
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30						
Basic 🏊		Waist 🏊	Stretch & Conditioning 🏊		Waist 🏊			Hip & Leg 🏊						
Shio.K		sarina	Mahiro.J		sarina			sarina						
close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close						
		Basic 🏊	Shape up waist											
		Shio.K	Alisa.K											
		close												
17:30 ~ 18:30														
Hip & Leg 🏊														
Shio.K														
18:00 ~ 19:00		close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Shape up waist					Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	jump to burn						
Alisa.K					Shio.K	Mahiro.J	sarina	Mahiro.J						
19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Pre Basic 🏊					Basic 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊						
Alisa.K					Mahiro.J	Alisa.K	Shio.K	sarina						
21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Back & Arm 🏊					Back & Arm 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊						
sarina					Mahiro.J	Mahiro.J	sarina	Mahiro.J						

pilatesK くずはモール		【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール					
04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30		
土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊			
Shio.K	sarina		Shio.K	Shio.K			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Hip & Leg 🏊	Pilates Cardio		Pre Basic 🏊	Shape up waist			
Shio.K	Alisa.K		Alisa.K	Alisa.K			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
jump to burn	Pre Basic 🏊		Body Balance	Back & Arm 🏊			
Mahiro.J	Alisa.K		Alisa.K	Mahiro.J			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	15:00 ~ 16:00			
Stretch & Conditioning 🏊	Waist 🏊			Pilates Cardio			
Mahiro.J	sarina			Alisa.K			
close	close			close			
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30			
Back & Arm 🏊				Hip & Leg 🏊			
Shio.K				Shio.K			
close				18:00 ~ 19:00		close	18:00 ~ 19:00
				Basic 🏊			Basic 🏊
				Shio.K			Shio.K
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			jump to burn	Waist 🏊			
			Mahiro.J	Shio.K			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				
	Waist 🏊		Body Balance				
	Mahiro.J		Alisa.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。