pilatesK　くずはモール　【　04/01　～　04/08　】　スケジュール

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

pilatesK　くずはモール　【　04/17　～　04/24　】　スケジュール　2026/03/13　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 Hip＆Leg 🔰 Shio.K	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 sarina	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Mahiro.J	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 sarina	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Alisa.K	close	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 sarina
12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 sarina	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Shio.K	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 Alisa.K		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Shio.K	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 sarina		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Shio.K
13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Shio.K	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 sarina	14:30 ～ 15:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Mahiro.J		13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 sarina	close		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 sarina
close	15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Shio.K	16:30 ～ 17:30 Shape up waist Alisa.K		close			close
	close	close					
	17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg 🔰 Shio.K						
18:00 ～ 19:00 Shape up waist Alisa.K	close			18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Shio.K	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Mahiro.J	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 sarina	18:00 ～ 19:00 jump to burn Mahiro.J
19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Alisa.K				19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Mahiro.J	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Alisa.K	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Shio.K	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 sarina
21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 sarina				21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Mahiro.J	21:00 ～ 22:00 Stretch＆Conditioning 🔰 Mahiro.J	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 sarina	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 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 Basic 🔰 Shio.K	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 sarina		10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Shio.K	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Shio.K	
12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Shio.K	12:30 ～ 13:30 Pilates Cardio Alisa.K		12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 Alisa.K	12:00 ～ 13:00 Shape up waist Alisa.K	
13:30 ～ 14:30 jump to burn Mahiro.J	14:30 ～ 15:30 Pre Basic 🔰 Alisa.K		13:30 ～ 14:30 Body Balance Alisa.K	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Mahiro.J	close
15:00 ～ 16:00 Stretch＆Conditioning 🔰 Mahiro.J	16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 sarina			15:00 ～ 16:00 Pilates Cardio Alisa.K	
close		close	close	close	
17:30 ～ 18:30 Back＆Arm 🔰 Shio.K				17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg 🔰 Shio.K	
close	close		18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Shio.K	close	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Shio.K
			19:30 ～ 20:30 jump to burn Mahiro.J		19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Shio.K
			21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Mahiro.J		21:00 ～ 22:00 Body Balance 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。