pilatesK　ゆめタウン光の森　【　04/01　～　04/08　】　スケジュール

2026/03/14　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 Pilates Workout Ririka.M	close	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Miu.F	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Sumire.T	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 未定	close	10:30 ～ 11:30 jump to burn Ririka.M	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Ririka.M
12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Miu.F		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Sumire.T	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Miu.F	12:30 ～ 13:30 Body Balance Miu.F		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Sumire.T	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Sumire.T
close		13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Miu.F	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Sumire.T	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 未定		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Ririka.M	close
		close	15:00 ～ 16:00 Stretch＆Conditioning 🔰 Miu.F	16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 Miu.F		close	
			～	close			
			17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Sumire.T				
18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Sumire.T	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Sumire.T	18:00 ～ 19:00 jump to burn Ririka.M	close			18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Miu.F	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Miu.F
19:30 ～ 20:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Miu.F	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 未定	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Sumire.T				19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 未定	19:30 ～ 20:30 Body Balance Miu.F
21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Sumire.T	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Sumire.T	21:00 ～ 22:00 Release&Strength Ririka.M				21:00 ～ 22:00 Pre Basic 🔰 Miu.F	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 未定

pilatesK　ゆめタウン光の森　【　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 Waist 🔰 Miu.F	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 未定	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Sumire.T	close	10:30 ～ 11:30 Body Balance Miu.F	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 未定	close
	12:00 ～ 13:00 Release&Strength Ririka.M	12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 Miu.F	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 未定		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 未定	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Sumire.T	
	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Miu.F	13:30 ～ 14:30 jump to burn Ririka.M	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg 🔰 Sumire.T		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Sumire.T	13:30 ～ 14:30 jump to burn Ririka.M	
	close	15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 Miu.F	16:30 ～ 17:30 Back＆Arm 🔰 未定		15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 Miu.F	15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Sumire.T	
		～	close		17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg 🔰 Sumire.T	17:30 ～ 18:30 Release&Strength Ririka.M	
		17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg 🔰 Ririka.M			close	close	
18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Ririka.M	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Sumire.T	close					18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Sumire.T
19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Miu.F	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Ririka.M						19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 未定
21:00 ～ 22:00 jump to burn Ririka.M	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Sumire.T						21:00 ～ 22:00 Pilates Workout Ririka.M

🔰：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　ゆめタウン光の森　【　04/17　～　04/24　】　スケジュール

2026/03/14　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 Ririka.M	10:30 ～ 11:30 Stretch＆Conditioning Miu.F	10:30 ～ 11:30 jump to burn Ririka.M	close	10:30 ～ 11:30 Basic Sumire.T	10:30 ～ 11:30 jump to burn Ririka.M	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 未定
12:00 ～ 13:00 Basic Ririka.M	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Ririka.M	12:30 ～ 13:30 Pre Basic Miu.F		12:00 ～ 13:00 Release&Strength Ririka.M	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 未定		12:00 ～ 13:00 Waist Miu.F
13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 未定	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 未定	14:30 ～ 15:30 Waist Sumire.T		13:30 ～ 14:30 Waist Sumire.T	close		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 未定
close	15:00 ～ 16:00 Basic Ririka.M	16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg Ririka.M		close			close
	～	close					
	17:30 ～ 18:30 Body Balance Miu.F						
18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 未定	close			18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 未定	18:00 ～ 19:00 Pre Basic Miu.F	18:00 ～ 19:00 Waist Sumire.T	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg Sumire.T
19:30 ～ 20:30 Waist Miu.F				19:30 ～ 20:30 jump to burn Ririka.M	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg Sumire.T	19:30 ～ 20:30 Basic Sumire.T	19:30 ～ 20:30 Body Balance Miu.F
21:00 ～ 22:00 Pre Basic Miu.F				21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 未定	21:00 ～ 22:00 Stretch＆Conditioning Miu.F	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 未定	21:00 ～ 22:00 Basic Sumire.T

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

🔰：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。