

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 rico.m	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 Back & Arm rico.m	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 rico.m		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		
			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		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 rico.m	19:30 ~ 20:30 Basic Ririka.M				19:30 ~ 20:30 Back & Arm rico.m	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 Back & Arm rico.m				21:00 ~ 22:00 Pre Basic Miu.F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm rico.m

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 rico.m	10:30 ~ 11:30 Basic Sumire.T	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Miu.F	10:30 ~ 11:30 Back & Arm rico.m	close	
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Ririka.M	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Miu.F	12:30 ~ 13:30 Back & Arm rico.m		12:00 ~ 13:00 Back & Arm rico.m	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 rico.m		close	15:00 ~ 16:00 Waist Miu.F		15:00 ~ 16:00 Basic Sumire.T
		close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Ririka.M			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Sumire.T		17:30 ~ 18:30 Release&Strength Ririka.M
			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ririka.M			close		close
	19:30 ~ 20:30 Basic Miu.F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ririka.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm rico.m					
	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。

pilatesK ゆめタウン光の森

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/04/01 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 rico.m		
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 rico.m		12:00 ~ 13:00 Waist Miu.F		
13:30 ~ 14:30 Back & Arm rico.m	13:30 ~ 14:30 Back & Arm rico.m	14:30 ~ 15:30 Waist Sumire.T		13:30 ~ 14:30 Waist Sumire.T			13:30 ~ 14:30 Back & Arm rico.m		
close	15:00 ~ 16:00 Basic Ririka.M	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Ririka.M			close		close	close	close
	17:30 ~ 18:30 Body Balance Miu.F								
18:00 ~ 19:00 Back & Arm rico.m	close	close		18:00 ~ 19:00 Back & Arm rico.m	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 rico.m	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Miu.F		21:00 ~ 22:00 Back & Arm rico.m	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 rico.m	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Ririka.M		12:00 ~ 13:00 Back & Arm rico.m	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							
15:00 ~ 16:00 Back & Arm rico.m	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Ririka.M									
close	close		close	close		close	close			
								17:30 ~ 18:30 Basic Miu.F		
close	close		close	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Ririka.M		18:00 ~ 19:00 Back & Arm rico.m	18:00 ~ 19:00 Basic Miu.F			
				19:30 ~ 20:30 Back & Arm rico.m		19:30 ~ 20:30 Basic Sumire.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm rico.m			
				21:00 ~ 22:00 Basic Ririka.M		21:00 ~ 22:00 Back & Arm rico.m	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 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。