

pilatesK くずはモール

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/14 更新

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

pilatesK くずはモール

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16									
土	日	月	火	水	木	金	土									
10:30 ~ 11:30 Back & Arm ayu.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Shio.K	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist haru.T	10:30 ~ 11:30 Waist sarina	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Basic Alisa.K									
12:00 ~ 13:00 Basic Shio.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm ayu.Y		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg sarina	12:00 ~ 13:00 Basic Shio.K		12:00 ~ 13:00 Basic Alisa.K	12:00 ~ 13:00 Basic Alisa.K	12:00 ~ 13:00 Body Balance Alisa.K								
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Alisa.K	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning ayu.Y		13:30 ~ 14:30 Basic haru.T	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning ayu.Y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Shio.K							
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Shio.K	16:30 ~ 17:30 Basic Shio.K		close					close	close	close	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Alisa.K					
close	close										close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Alisa.K	
			close	close		close	close	close	18:00 ~ 19:00 Basic Mahiro.J	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Alisa.K					18:00 ~ 19:00 Basic Shio.K	18:00 ~ 19:00 Waist sarina
									close	close					close	close
close	close		close	close		close	close	21:00 ~ 22:00 jump to burn Mahiro.J			21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning ayu.Y	21:00 ~ 22:00 Waist sarina	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg sarina			

🟢：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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Waist sarina	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Haruna.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Mahiro.J	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg sarina	10:30 ~ 11:30 Waist Mahiro.J	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Alisa.K	
12:00 ~ 13:30 Basic Shio.K		12:00 ~ 13:00 Basic Shio.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg sarina		12:00 ~ 13:00 Waist sarina	12:00 ~ 13:00 Basic Shio.K	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning ayu.Y	
14:30 ~ 15:30 Back & Arm sarina		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Haruna.Y			13:30 ~ 14:30 Pre Basic Alisa.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mahiro.J	14:30 ~ 15:30 Basic Alisa.K	
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Shio.K							15:00 ~ 16:00 jump to burn Mahiro.J	16:30 ~ 17:30 Back & Arm ayu.Y
							17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Shio.K	
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayu.Y		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Alisa.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm sarina	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning ayu.Y	
			19:30 ~ 20:30 Basic Shio.K		19:30 ~ 20:30 Body Balance Alisa.K	19:30 ~ 20:30 Basic Shio.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm ayu.Y	
			21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning ayu.Y		21:00 ~ 22:00 Waist Shio.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg sarina	21:00 ~ 22:00 Basic Alisa.K	

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31	
月	火	水	木	金	土	日	
	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	close	close	10:30 ~ 11:30 Waist Shio.K	10:30 ~ 11:30 Basic Shio.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Shio.K	
	12:00 ~ 13:30 Shape up waist Alisa.K			12:00 ~ 13:00 Basic 未確定	12:00 ~ 13:00 Back & Arm sarina	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Alisa.K	
	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Alisa.K			14:00 ~ 15:00 Waist Shio.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm sarina	13:30 ~ 14:30 Basic 未確定	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Shio.K
	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Shio.K			15:30 ~ 16:30 Pre Basic Alisa.K		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg sarina	16:30 ~ 17:30 Body Balance Alisa.K
	17:30 ~ 18:30 Waist Shio.K					17:30 ~ 18:30 Waist sarina	
				18:00 ~ 19:00 Body Balance Alisa.K	18:00 ~ 19:00 jump to burn Mahiro.J	18:00 ~ 19:00 Basic 未確定	
				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Shio.K	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg sarina	
				21:00 ~ 22:00 Basic 未確定	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Alisa.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio 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。