

pilatesK くずはモール

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/05/08 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Shape up waist	Basic	Body Balance		Waist	Back&Arm		Stretch & Conditioning	
Alisa.K	Alisa.K	Alisa.K		sarina	sarina		Mahiro.J	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Basic	Waist	Basic		Back&Arm	Basic		jump to burn	
Mahiro.J	sarina	Shio.K		sarina	Shio.K		Mahiro.J	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Back&Arm	Pre Basic	Hip & Leg		Basic	Waist		Basic	
Mahiro.J	Alisa.K	Shio.K		Shio.K	Shio.K		Alisa.K	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	
	Back&Arm	jump to burn		Hip & Leg	Back&Arm			
	sarina	Alisa.K		sarina	sarina			
close	close	close		close	close			close
	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Pilates Cardio	Basic			Hip & Leg				
Alisa.K	Shio.K			sarina				
18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Hip & Leg			Waist	Back&Arm				
sarina			sarina	sarina				
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic			Basic	Waist				
Shio.K			Shio.K	sarina				
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist			Hip & Leg	Pre Basic				
sarina			sarina	Alisa.K				

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