

pilatesK ゆめタウン光の森

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/15 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 Basic Ririka.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Sumire.T	10:30 ~ 11:30 Basic Sumire.T	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm rico.m	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Miu.F	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Sumire.T		
12:00 ~ 13:00 Body Balance Miu.F	12:00 ~ 13:00 Back & Arm rico.m	12:30 ~ 13:30 Waist Sumire.T		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ririka.M	12:00 ~ 13:00 Back & Arm rico.m		12:00 ~ 13:00 Basic Sumire.T	12:00 ~ 13:00 Basic Sumire.T	
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ririka.M	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Ririka.M	14:30 ~ 15:30 jump to burn Ririka.M		13:30 ~ 14:30 Back & Arm rico.m	13:30 ~ 14:30 Body Balance Miu.F		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Ririka.M	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Ririka.M	
close	15:00 ~ 16:00 Basic Sumire.T	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Sumire.T		15:00 ~ 16:00 Basic Miu.F	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Sumire.T		close	close	
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm rico.m	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Miu.F		17:30 ~ 18:30 Basic Sumire.T					
	18:00 ~ 19:00 Waist Miu.F	18:00 ~ 19:00 Basic Sumire.T		18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Ririka.M					
19:30 ~ 20:30 Pre Basic Miu.F	close	close		close	close		close	19:30 ~ 20:30 Body Balance Miu.F	19:30 ~ 20:30 Waist Miu.F
21:00 ~ 22:00 Back & Arm rico.m								21:00 ~ 22:00 Waist Sumire.T	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Miu.F

pilatesK ゆめタウン光の森

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

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24		
日	月	火	水	木	金	土	日		
close	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
			Release&Strength	Back & Arm	Pre Basic	Waist	Back & Arm		
			Ririka.M	rico.m	Miu.F	未定	rico.m		
			12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
			Pilates Workout	Hip & Leg	jump to burn	Basic	Waist		
			Ririka.M	rico.m	Ririka.M	Miu.F	未定		
			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
			Back & Arm	Body Balance	Waist	Hip & Leg			
			rico.m	Miu.F	未定	rico.m			
			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Pre Basic	Waist					
			Miu.F	未定					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Body Balance						
Miu.F	未定								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Release&Strength						
Sumire.T	rico.m	Ririka.M	Ririka.M						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Pilates Workout	Basic						
rico.m	Miu.F	Ririka.M	Ririka.M						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist	Pre Basic	Basic	Hip & Leg						
Sumire.T	Miu.F	Ririka.M	rico.m						

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