

pilatesK ゆめタウン光の森

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

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