pilatesK　ゆめタウン光の森　【　05/01　～　05/08　】　スケジュール

2026/05/23　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
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
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
	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	close	close		close	close	18:00 ～ 19:00 Basic Sumire.T	18:00 ～ 19:00 Pilates Workout Ririka.M
19:30 ～ 20:30 Pre Basic Miu.F						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 Pre Basic Mizuki.O	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 jump to burn Mizuki.O	12:30 ～ 13:30 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		13:30 ～ 14:30 Waist Miu.F	13:30 ～ 14:30 Basic Sumire.T
15:00 ～ 16:00 Waist Sumire.T	16:30 ～ 17:30 Back＆Arm rico.m		close			close	15:00 ～ 16:00 Release&Strength Ririka.M
17:30 ～ 18:30 Back＆Arm rico.m	close						17:30 ～ 18:30 Waist Sumire.T
close			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
			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時間前を切っての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　【　05/17　～　05/24　】　スケジュール

2026/05/23　更新

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

pilatesK　ゆめタウン光の森　【　05/25　～　05/31　】　スケジュール

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

🔰：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時間前を切っての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。