

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