

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08		
月	火	水	木	金	土	日	月		
close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Miu.F	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg rico.m	close	10:30 ~ 11:30 Waist Miu.F	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Miu.F	10:30 ~ 11:30 Waist 未定	close		
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg rico.m	12:30 ~ 13:30 jump to burn Ririka.M		12:00 ~ 13:00 Basic Ririka.M	12:00 ~ 13:00 Waist 未定	12:30 ~ 13:30 Body Balance Miu.F			
	13:30 ~ 14:30 Waist Miu.F	close		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Ririka.M	13:30 ~ 14:30 Basic Miu.F	14:30 ~ 15:30 Waist 未定			
	close			18:00 ~ 19:00 Basic Ririka.M	18:00 ~ 19:00 Body Balance Miu.F	18:00 ~ 19:00 Back & Arm rico.m		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg rico.m	close
				19:30 ~ 20:30 Back & Arm rico.m	19:30 ~ 20:30 Waist 未定	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Ririka.M		19:30 ~ 20:30 Pre Basic Miu.F	
				21:00 ~ 22:00 Release&Strength Ririka.M	21:00 ~ 22:00 Basic Miu.F	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg rico.m		21:00 ~ 22:00 Back & Arm rico.m	

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30 Back & Arm rico.m	10:30 ~ 11:30 jump to burn Ririka.M	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Ririka.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg rico.m	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Miu.F	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Miu.F		
12:00 ~ 13:00 Basic Ririka.M	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Miu.F		12:00 ~ 13:00 Waist 未定	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Miu.F	12:30 ~ 13:30 Waist 未定		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Miu.F		
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg rico.m	close		13:30 ~ 14:30 Basic Ririka.M	13:30 ~ 14:30 Body Balance Miu.F	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Ririka.M		13:30 ~ 14:30 Back & Arm rico.m		
close			18:00 ~ 19:00 Release&Strength Ririka.M	18:00 ~ 19:00 Basic Ririka.M	18:00 ~ 19:00 Body Balance Miu.F		close	18:00 ~ 19:00 Waist 未定	
			19:30 ~ 20:30 Waist Miu.F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg rico.m	19:30 ~ 20:30 Back & Arm rico.m			19:30 ~ 20:30 Waist 未定	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg rico.m
			21:00 ~ 22:00 Pre Basic Miu.F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm rico.m	21:00 ~ 22:00 jump to burn Ririka.M			21:00 ~ 22:00 Basic Miu.F	21:00 ~ 22:00 Waist 未定

🟢：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。

pilatesK ゆめタウン光の森

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/14 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm		Waist	Basic	Waist		Basic	Waist	
rico.m		未定	Miu.F	未定		Miu.F	未定	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist		jump to burn	Back & Arm	Hip & Leg		Hip & Leg	Hip & Leg	Pre Basic
未定		Ririka.M	rico.m	rico.m		Ririka.M	Miu.F	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close
		Waist	Stretch & Conditioning	Waist		Release & Strength		
		未定	Miu.F	未定		Ririka.M		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
	Waist		Back & Arm					
未定	rico.m							
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close				
Hip & Leg	Hip & Leg							
rico.m	rico.m							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Waist	Back & Arm			Pre Basic	Hip & Leg		
Ririka.M	未定	rico.m			Miu.F	rico.m		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist	Hip & Leg	Basic			Waist	jump to burn		
未定	rico.m	Ririka.M			未定	Ririka.M		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
jump to burn	Back & Arm	Hip & Leg			Body Balance	Back & Arm		
Ririka.M	rico.m	rico.m			Miu.F	rico.m		

pilatesK ゆめタウン光の森

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	
木	金	土	日	月	火	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
	Basic	jump to burn	Pre Basic		Stretch & Conditioning	
	Miu.F	Ririka.M	Miu.F		Miu.F	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
	Body Balance	Basic	Back & Arm		Pilates Workout	
	Miu.F	Miu.F	未定		Ririka.M	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
	jump to burn	Hip & Leg	Stretch & Conditioning		Basic	
	Ririka.M	Ririka.M	Miu.F		Miu.F	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
Stretch & Conditioning		Hip & Leg				
Miu.F		rico.m				
close	17:30 ~ 18:30	close				
	Pre Basic					
Miu.F						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00		
Release & Strength	Waist			Hip & Leg		
Ririka.M	未定			rico.m		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30		
Basic	Hip & Leg			Back & Arm		
Ririka.M	rico.m			未定		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00		
Waist	Back & Arm			Waist		
未定	rico.m			未定		

👉 : 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。