

pilatesK ゆめタウン光の森

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2026/06/26 更新

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

pilatesK ゆめタウン光の森

【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール

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

🌿：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		【 06/17 ~ 06/24 】		スケジュール		2026/06/26 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		haruca.K	Miu.F	haruca.K		Miu.F	haruca.K
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist 🌱		jump to burn	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱
haruca.K		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	close
		Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱		Release&Strength	
		haruca.K	Miu.F	haruca.K		Ririka.M	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Waist 🌱	Back & Arm 🌱			
			haruca.K	rico.m			
			17:30 ~ 18:30				
		Hip & Leg 🌱	close				
		rico.m					
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱			Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
Ririka.M	haruca.K	rico.m	Miu.F	rico.m			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	jump to burn		
haruca.K	rico.m	Ririka.M		haruca.K	Ririka.M		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		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
	Body Balance	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Pilates Workout
	Miu.F	Ririka.M	Iori.M		Ririka.M
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
	jump to burn	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		Basic 🌱
	Ririka.M	rico.m	Miu.F		Miu.F
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
		Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱		
		Ririka.M	rico.m		
		close			
		17:30 ~ 18:30			
	Back & Arm 🌱				
	rico.m				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Release&Strength	Waist 🌱			Hip & Leg 🌱	
Ririka.M	haruca.K			rico.m	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			Back & Arm 🌱	
Ririka.M	rico.m			Iori.M	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Waist 🌱	Back & Arm 🌱			Waist 🌱	
haruca.K	rico.m			haruca.K	

🌱 : 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時間前を切つ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。