

pilatesK ゆめタウン光の森		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2026/07/14 更新		
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
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	
Pilates Workout		Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Body Balance	
Ririka.M		Iori.M	Miu.F	Iori.M		haruca.K	Miu.F	
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 🌿		Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Pre Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	
haruca.K		haruca.K	Ririka.M	Miu.F		Iori.M	Ririka.M	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Back & Arm 🌿	Pilates Barre	Back & Arm 🌿		Waist 🌿		
		Iori.M	Ririka.M	Iori.M		haruca.K		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Waist 🌿	Body Balance				
			Miu.F	Miu.F				
			17:30 ~ 18:30					
		Back & Arm 🌿	close	close				
		Iori.M						
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
		Body Balance				Basic 🌿		Hip & Leg 🌿
		Miu.F	haruca.K	Ririka.M		Miu.F		Iori.M
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Back & Arm 🌿	Body Balance	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿				
Iori.M	Miu.F	haruca.K	Iori.M	haruca.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pre Basic 🌿	Waist 🌿	Release&Strength	Pre Basic 🌿	Basic 🌿				
Miu.F	Miu.F	Ririka.M	Miu.F	haruca.K				

pilatesK ゆめタウン光の森				【 07/09 ~ 07/16 】	スケジュール			
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Waist 🍌	Body Balance	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		
	haruca.K	Miu.F	haruca.K		Ririka.M	haruca.K		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Hip & Leg 🍌	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌		Pre Basic 🍌	Waist 🍌		
	Ririka.M	haruca.K	Ririka.M		Miu.F	Miu.F		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
	Basic 🍌	Pre Basic 🍌	Back & Arm 🍌		Pilates Barre			
	haruca.K	Miu.F	Iori.M		Ririka.M			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
		Beauty Conditioning 🍌	jump to burn					
		Miu.F	Ririka.M					
		17:30 ~ 18:30	close					
	Basic 🍌							
	haruca.K							
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close			18:00 ~ 19:00
Pre Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Release&Strength	Waist 🍌				
Miu.F	Iori.M	haruca.K	Ririka.M	haruca.K				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip & Leg 🍌	Pilates Workout	Beauty Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌	Basic 🍌				
Ririka.M	Ririka.M	Miu.F	Iori.M	haruca.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pilates Barre	Back & Arm 🍌	Waist 🍌	jump to burn	Back & Arm 🍌				
Ririka.M	Iori.M	haruca.K	Ririka.M	Iori.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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/07/14 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24		
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		
Back & Arm 🏊	Pilates Barre	Beauty Conditioning 🏊		Back & Arm 🏊	jump to burn		Waist 🏊		
Iori.M	Ririka.M	Miu.F		Iori.M	Ririka.M		haruca.K		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Basic 🏊	Ririka.M	Back & Arm 🏊		Waist 🏊	Beauty Conditioning 🏊		Body Balance		
haruca.K		Iori.M		haruca.K	Miu.F		Miu.F		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30		
Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊		Back & Arm 🏊			Basic 🏊		
haruca.K	Iori.M	Miu.F		Iori.M			haruca.K		
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close		
	Basic 🏊	Back & Arm 🏊							
	Ririka.M	Iori.M							
	close								
	17:30 ~ 18:30								
	Back & Arm 🏊								
	Iori.M								
18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pre Basic 🏊				Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊		
Miu.F				Miu.F	haruca.K	Ririka.M	Miu.F		
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg 🏊				Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Pilates Barre		
Ririka.M				haruca.K	rico.m	Miu.F	Ririka.M		
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Release&Strength				Body Balance	Back & Arm 🏊	Pilates Barre	Hip & Leg 🏊		
Ririka.M				Miu.F	rico.m	Ririka.M	Ririka.M		

pilatesK ゆめタウン光の森

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31												
土	日	月	火	水	木	金												
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30												
Basic 🏊	Waist 🏊		Beauty Conditioning 🏊	Waist 🏊		Basic 🏊												
haruca.K	haruca.K		Miu.F	Miu.F		haruca.K												
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00												
Beauty Conditioning 🏊	jump to burn		jump to burn	Basic 🏊		Back & Arm 🏊												
Miu.F	Ririka.M		Ririka.M	haruca.K		rico.m												
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30												
Waist 🏊	Basic 🏊		Pre Basic 🏊			Body Balance												
haruca.K	haruca.K		Miu.F			Miu.F												
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close												
Pre Basic 🏊	Hip & Leg 🏊																	
Miu.F	Ririka.M																	
close	close																	
17:30 ~ 18:30																		
Body Balance																		
Miu.F																		
close																		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00															
Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Body Balance	Pilates Workout															
haruca.K	rico.m	Miu.F	Ririka.M															
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30															
Hip & Leg 🏊	jump to burn	Basic 🏊	Waist 🏊															
Ririka.M	Ririka.M	haruca.K	haruca.K															
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00															
Basic 🏊	Release&Strength	Waist 🏊	Beauty Conditioning 🏊															
haruca.K	Ririka.M	haruca.K	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。