

| 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 Pilates Workout Ririka.M | close | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定 | 10:30 ~ 11:30 Basic Miu.F | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定 | close | 10:30 ~ 11:30 Basic haruca.K | 10:30 ~ 11:30 Body Balance Miu.F | | |
| 12:30 ~ 13:30 Waist haruca.K | | 12:00 ~ 13:00 Waist haruca.K | 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ririka.M | 12:30 ~ 13:30 Pre Basic Miu.F | | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定 | 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Ririka.M | | |
| close | | 13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定 | 13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Ririka.M | 14:30 ~ 15:30 Back & Arm 未定 | | 13:30 ~ 14:30 Waist haruca.K | close | 18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Miu.F | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未定 |
| | | close | 15:00 ~ 16:00 Waist Miu.F | 16:30 ~ 17:30 Body Balance Miu.F | | close | | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定 | 19:30 ~ 20:30 Waist haruca.K |
| | | | 17:30 ~ 18:30 Back & Arm 未定 | close | | | | 18:00 ~ 19:00 Body Balance haruca.K | 19:00 ~ 20:00 Basic haruca.K |
| | | | 18:00 ~ 19:00 Body Balance Miu.F | | | | | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定 | 21:00 ~ 22:00 Pre Basic Miu.F |
| 19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定 | | 19:30 ~ 20:30 Body Balance Miu.F | 19:30 ~ 20:30 Basic haruca.K | close | | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定 | 19:30 ~ 20:30 Waist haruca.K | | |
| 21:00 ~ 22:00 Pre Basic Miu.F | | 21:00 ~ 22:00 Waist Miu.F | 21:00 ~ 22:00 Release&Strength Ririka.M | close | | 21:00 ~ 22:00 Pre Basic Miu.F | 21:00 ~ 22:00 Basic haruca.K | | |

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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/13 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 Back & Arm 未定 | 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Ririka.M | 10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Miu.F | close | 10:30 ~ 11:30 Pre Basic Miu.F | 10:30 ~ 11:30 jump to burn Ririka.M | close | 10:30 ~ 11:30 Waist haruca.K | | | | |
| 12:00 ~ 13:00 Basic haruca.K | 12:00 ~ 13:00 Body Balance Miu.F | 12:30 ~ 13:30 Back & Arm 未定 | | 12:00 ~ 13:00 Waist haruca.K | 12:30 ~ 13:30 Back & Arm 未定 | | 12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Miu.F | | | | |
| 13:30 ~ 14:30 Waist haruca.K | 13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定 | 14:30 ~ 15:30 Pre Basic Miu.F | | 13:30 ~ 14:30 Body Balance Miu.F | close | | 13:30 ~ 14:30 Basic haruca.K | | | | |
| close | 15:00 ~ 16:00 Basic Miu.F | 16:30 ~ 17:30 Back & Arm 未定 | | close | | | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未定 | 18:00 ~ 19:00 Waist haruca.K | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ririka.M | 18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Ririka.M | |
| | close | close | | | | | 19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ririka.M | 19:30 ~ 20:30 Basic haruca.K | 19:30 ~ 20:30 Body Balance Miu.F | 19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Miu.F | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定 |
| | 17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Ririka.M | | | | | | 21:00 ~ 22:00 Release&Strength Ririka.M | 21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未定 | 21:00 ~ 22:00 Pre Basic Miu.F | 21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Ririka.M | 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 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 Basic haruca.K | 10:30 ~ 11:30 Waist haruca.K | close | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定 | 10:30 ~ 11:30 Waist Miu.F | close | 10:30 ~ 11:30 Basic haruca.K | | | |
| 12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Miu.F | 12:00 ~ 13:00 jump to burn Ririka.M | | 12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Miu.F | 12:30 ~ 13:30 Basic haruca.K | | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定 | | | |
| 13:30 ~ 14:30 Waist haruca.K | 14:30 ~ 15:30 Basic haruca.K | | 13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定 | close | | 13:30 ~ 14:30 Body Balance Miu.F | 13:30 ~ 14:30 Body Balance Miu.F | | |
| close | 15:00 ~ 16:00 Pre Basic Miu.F | | 16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Ririka.M | | | 18:00 ~ 19:00 Waist haruca.K | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未定 | 18:00 ~ 19:00 Body Balance Miu.F | 18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Ririka.M |
| | 17:30 ~ 18:30 Body Balance Miu.F | | close | | | 19:30 ~ 20:30 Body Balance Miu.F | 19:30 ~ 20:30 jump to burn Ririka.M | 19:30 ~ 20:30 Basic haruca.K | 19:30 ~ 20:30 Waist haruca.K |
| | close | | | | | 21:00 ~ 22:00 Basic haruca.K | 21:00 ~ 22:00 Release&Strength Ririka.M | 21:00 ~ 22:00 Waist haruca.K | 21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning 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。