

pilatesK ぐずはモール 【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2024/06/18 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<br>Beauty Conditioning<br>Alisa.K | close | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>Shio.K | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm<br>Nina.Y       | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Shio.K         | close | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>Mahiro.J | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Mahiro.J              |       |       |
| 12:00 ~ 13:00<br>Pre Basic<br>Alisa.K           |       | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>Alisa.K | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Shio.K          | 12:30 ~ 13:30<br>Back&Arm<br>Nina.Y      |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Mahiro.J        | 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>Mahiro.J       |       |       |
| 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>sarina                |       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Shio.K         | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>Mahiro.J | 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Barre<br>Shio.K |       | 13:30 ~ 14:30<br>Body Balance<br>Alisa.K  | 13:30 ~ 14:30<br>Back&Arm<br>Nina.Y             |       |       |
| close   |       | close                                    | close                                     | 15:00 ~ 16:00<br>Back&Arm<br>Nina.Y      |       | 16:30 ~ 17:30<br>Waist<br>Shio.K          | close   | close | close |
|   |       |  |   | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Mahiro.J       |       | close                                     |   |       |       |
|   |       |  |   | 18:00 ~ 19:00<br>Hip&Leg<br>Shio.K       |       |   |   |       |       |
|   |       |  |   | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Shio.K         |       |   |   |       |       |
| 19:30 ~ 20:30<br>Hip&Leg<br>sarina              |       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Alisa.K        | 19:30 ~ 20:30<br>Back&Arm<br>Nina.Y       | close                                    |       | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>sarina          | 19:30 ~ 20:30<br>Hip&Leg<br>sarina              |       |       |
| 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>Shio.K        |       | 21:00 ~ 22:00<br>Back&Arm<br>Nina.Y      | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>sarina          |  |       | 21:00 ~ 22:00<br>Hip&Leg<br>sarina        | 21:00 ~ 22:00<br>Beauty Conditioning<br>Alisa.K |       |       |

pilatesK ぐずはモール 【 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<br>Beauty Conditioning<br>Alisa.K | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>Mahiro.J  | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>sarina                | close | 10:30 ~ 11:30<br>Hip&Leg<br>sarina         | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Miho  | close |  |                                       |       |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Back&Arm<br>Nina.Y             | 12:00 ~ 13:00<br>Hip&Leg<br>sarina         | 12:30 ~ 13:30<br>Beauty Conditioning<br>Alisa.K |       | 12:00 ~ 13:00<br>Pre Basic<br>Alisa.K      | 12:00 ~ 13:00<br>Hip&Leg<br>sarina       |       |  |                                       |       |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>Alisa.K        | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Mahiro.J         | 14:30 ~ 15:30<br>Hip&Leg<br>sarina              |       | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>Alisa.K | 13:30 ~ 14:30<br>Body Balance<br>Alisa.K |       |  |                                       |       |
|       | close   | close                                      | close   |       | 15:00 ~ 16:00<br>Back&Arm<br>Nina.Y        | 16:30 ~ 17:30<br>Pre Basic<br>Alisa.K    |       | close                                    | close                                 | close |
|       |   |  |   |       | 16:30 ~ 17:30<br>Waist<br>sarina           | close                                    |       |  |                                       |       |
|       |   |  |   |       | 18:00 ~ 19:00<br>Back&Arm<br>Nina.Y        |  |       |  |                                       |       |
|       |   |  |   |       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Alisa.K          |  |       |  |                                       |       |
|       | 19:30 ~ 20:30<br>Back&Arm<br>Nina.Y             | 19:30 ~ 20:30<br>Pre Basic<br>Maiki.N      | close   |       | close                                      | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>sarina         |       | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>Shio.K | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Shio.K      |       |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>sarina                | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>Maiki.N |   |       |  | 21:00 ~ 22:00<br>Hip&Leg<br>sarina       |       | 21:00 ~ 22:00<br>Back&Arm<br>Nina.Y      | 21:00 ~ 22:00<br>Pre Basic<br>Alisa.K |       |

・体験可能レッスン  
 ・クラスの個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週間前までお問い合わせください。  
 ・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 ぐずはモール

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/16 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<br>Back&Arm<br>Nina.Y      | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>sarina         | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>Alisa.K | close | 10:30 ~ 11:30<br>Pre Basic<br>Alisa.K      | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm<br>Nina.Y  | close | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>sarina            |  |  |
| 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>sarina         | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>Shio.K | 12:30 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>sarina     |       | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Cardio<br>Alisa.K | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Shio.K     |       | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>Alisa.K      |  |  |
| 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>sarina     | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>sarina     | 14:30 ~ 15:30<br>jump to burn<br>Alisa.K |       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Shio.K           | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Shio.K     |       | 13:30 ~ 14:30<br>Beauty Conditioning<br>Alisa.K |  |  |
| close                                    | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Shio.K         | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm<br>Nina.Y    |       | close                                      | close                                |       | close   | close                                    | close                                    |
|  | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm<br>Nina.Y    |  |       |  |                                      |       |   |  |  |
|  | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Shio.K         |  |       |  |                                      |       |   |  |  |
|  | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Shio.K         |  |       |  |                                      |       |   |  |  |
| 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance<br>Alisa.K | close                                    | close                                    |       | close                                      | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>sarina     |       | 18:00 ~ 19:00<br>Pre Basic<br>Alisa.K           | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Shio.K         | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Nina.Y    |
| 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>Alisa.K |  |  |       |  | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>sarina |       | 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>Alisa.K      | 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>Alisa.K | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Shio.K         |
| close                                    |  |  |       |  | close                                |       | close   | close                                    | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>Shio.K |

pilatesK ぐずはモール

【 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<br>Pilates Barre<br>Mahiro.J | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>sarina                | close | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>Alisa.K      | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Shio.K           | close | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>sarina           |  |       |       |       |       |       |
| 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>sarina           | 12:00 ~ 13:00<br>Beauty Conditioning<br>Alisa.K |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Shio.K                | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Nina.Y      |       | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>sarina       |  |       |       |       |       |       |
| 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Shio.K           | 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>sarina            |       | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Shio.K                | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Shio.K           |       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Nina.Y      |  |       |       |       |       |       |
| 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>sarina       | 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Cardio<br>Alisa.K      |       | close   | close                                      |       | close                                      | close                                    | close |       |       |       |       |
| 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Shio.K           |   |       |   |  |       |  |  |       |       |       |       |       |
| 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>Mahiro.J  |   |       |   |  |       |  |  |       |       |       |       |       |
| close                                      | close   |       |   |  |       |  |  |       | close | close | close | close |
|  |   |       | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>sarina                | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Cardio<br>Alisa.K |       | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Nina.Y      | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>Shio.K |       |       |       |       |       |
|  |   |       | 19:30 ~ 20:30<br>Beauty Conditioning<br>Alisa.K | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>sarina           |       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Alisa.K          | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Shio.K     |       |       |       |       |       |
|  |   |       | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>sarina            | 21:00 ~ 22:00<br>Pre Basic<br>Alisa.K      |       | 21:00 ~ 22:00<br>Shape up waist<br>Alisa.K | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Nina.Y    |       |       |       |       |       |

・休職可能レッスン  
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。  
 ・レッスンの開始時刻1時間前まで全てのキャンセルは無料となります。  
 ※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。