

pilatesK くずはモール		【 07/01 ~ 07/08 】				スケジュール		2026/07/09 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						
Beauty Conditioning 🌿		Pilates Barre	Back & Arm 🌿	Basic 🌿		jump to burn	Basic 🌿						
Alisa.K		Shio.K	Nina.Y	Shio.K		Mahiro.J	Mahiro.J						
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Pre Basic 🌿		Body Balance	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Basic 🌿	jump to burn						
Alisa.K		Alisa.K	Shio.K	Nina.Y		Mahiro.J	Mahiro.J						
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Waist 🌿		Basic 🌿	jump to burn	Pilates Barre		Body Balance	Back & Arm 🌿						
sarina		Shio.K	Mahiro.J	Shio.K		Alisa.K	Nina.Y						
close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close					
				Back & Arm 🌿	Waist 🌿								
				Nina.Y	Shio.K								
				16:30 ~ 17:30									
				Basic 🌿									
				Mahiro.J									
				18:00 ~ 19:00									
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
									Waist 🌿	Hip & Leg 🌿			
									sarina	sarina			
									19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
									Basic 🌿	Shape up waist			
									Alisa.K	Alisa.K			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿				
								sarina	Alisa.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00											
Pilates Barre	Back & Arm 🌿	Waist 🌿											
Shio.K	Nina.Y	sarina											

pilatesK くずはモール		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Beauty Conditioning 🌿	jump to burn	Waist 🌿		Hip & Leg 🌿	Pilates Cardio		
	Alisa.K	Mahiro.J	sarina		sarina	Miho		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿		Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		
	Nina.Y	sarina	Alisa.K		Alisa.K	sarina		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	jump to burn	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Shape up waist	Body Balance		
	Alisa.K	Mahiro.J	sarina		Alisa.K	Alisa.K		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close
		Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿					
		Nina.Y	Alisa.K					
		16:30 ~ 17:30						
		Waist 🌿						
		sarina						
		18:00 ~ 19:00						
	Back & Arm 🌿							
	Nina.Y							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌿	Back & Arm 🌿				Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	
Alisa.K	Nina.Y				Nina.Y	Shio.K	Shio.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿				Waist 🌿	Pilates Barre	Waist 🌿	
Nina.Y	Maiki.N				sarina	Shio.K	Shio.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist 🌿	Pilates Cardio				Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿	
sarina	Maiki.N				sarina	Nina.Y	Alisa.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 くずはモール			【 07/17 ~ 07/24 】		スケジュール		2026/07/09 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🏋️		Waist 🏋️	Body Balance		Pre Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️		Hip & Leg 🏋️
Nina.Y		sarina	Alisa.K		Alisa.K	Nina.Y		sarina
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Waist 🏋️		Pilates Barre	Hip & Leg 🏋️		Pilates Cardio	Basic 🏋️		Shape up waist
sarina		Shio.K	sarina		Alisa.K	Shio.K		Alisa.K
13:30 ~ 14:30		13 : 30 ~ 14 : 30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🏋️		Hip & Leg 🏋️	jump to burn		Basic 🏋️	Waist 🏋️		Beauty Conditioning 🏋️
sarina		sarina	Alisa.K		Shio.K	Shio.K		Alisa.K
close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close
		Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️					
		Shio.K	Nina.Y					
		16:30 ~ 17:30	close					
		Back & Arm 🏋️						
		Nina.Y						
		18:00 ~ 19:00						
Basic 🏋️								
Shio.K								
18:00 ~ 19:00		close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🏋️				Waist 🏋️	Pre Basic 🏋️	Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	
Shio.K				sarina	Alisa.K	Shio.K	Nina.Y	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Body Balance				Hip & Leg 🏋️	Shape up waist	jump to burn	Basic 🏋️	
Alisa.K				sarina	Alisa.K	Alisa.K	Shio.K	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
jump to burn				Pilates Barre	Waist 🏋️	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	
Alisa.K				Shio.K	sarina	Shio.K	Shio.K	

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

 : 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。