

pilatesK　くずはモール		【　08/01　～　08/08　】		スケジュール		2026/07/18　更新				
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08			
土	日	月	火	水	木	金	土			
10:30　～　11:30	10:30　～　11:30	close	10:30　～　11:30	10:30　～　11:30	close	10:30　～　11:30	10:30　～　11:30			
Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Pilates Barre		Hip Punch	Basic 🌿			
sarina	Mion.T		Alisa.K	Shio.K		Shio.K	Shio.K			
12:00　～　13:00	12:30　～　13:30		12:00　～　13:00	12:00　～　13:00		12:00　～　13:00	12:00　～　13:00			
Pilates Barre	Basic 🌿		Waist 🌿	Back & Arm 🌿		Body Balance	Hip & Leg 🌿			
Shio.K	sarina		Shio.K	nina.y		Alisa.K	sarina			
13:30　～　14:30	14:30　～　15:30		13:30　～　14:30	13:30　～　14:30		13:30　～　14:30	13:30　～　14:30			
Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Hip Punch	Basic 🌿		Basic 🌿	Pilates Cardio			
sarina	Mion.T		Shio.K	Shio.K		Shio.K	Alisa.K			
15:00　～　16:00	16:30　～　17:30		close	close		close	close	15:00　～　16:00		
Back & Arm 🌿	Waist 🌿							Pilates Barre		
nina.y	sarina							Shio.K		
16:30　～　17:30	close							16:30　～　17:30		
Basic 🌿								Beauty Conditioning 🌿		
sarina								Alisa.K		
18:00　～　19:00								18:00　～　19:00		
Hip Punch								Waist 🌿		
Shio.K								Shio.K		
close								close	18:00　～　19:00	18:00　～　19:00
		Pre Basic 🌿			Back & Arm 🌿				Basic 🌿	Hip & Leg 🌿
		Alisa.K			Mion.T				sarina	sarina
		19:30　～　20:30			19:30　～　20:30				19:30　～　20:30	19:30　～　20:30
		jump to burn			Pre Basic 🌿				Back & Arm 🌿	Basic 🌿
		Alisa.K			Alisa.K				nina.y	sarina
		21:00　～　22:00			21:00　～　22:00				21:00　～　22:00	21:00　～　22:00
Back & Arm 🌿		Body Balance			Waist 🌿			Back & Arm 🌿		
Mion.T		Alisa.K			sarina			nina.y		

pilatesK くずはモール		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール						
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16			
日	月	火	水	木	金	土	日			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Waist 🏋️		Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		jump to burn	Shape up waist	Back & Arm 🏋️			
sarina		nina.y	sarina		Alisa.K	Alisa.K	Mion.T			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️	Waist 🏋️		Pre Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Pilates Cardio			
nina.y		sarina	sarina		Alisa.K	Mion.T	Alisa.K			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️		Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️			
sarina		sarina	nina.y		Mion.T	Shio.K	Shio.K			
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️					Beauty Conditioning 🏋️	Pilates Barre		
Mion.T		Shio.K					Alisa.K	Shio.K		
close		16:30 ~ 17:30					16:30 ~ 17:30	close		
		Back & Arm 🏋️					Hip Punch			
		Mion.T					Shio.K			
		18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00			
		Pilates Barre					Basic 🏋️			
		Shio.K					未確定			
		close					close		close	close
close	close	close	close							

🟢：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		【 08/17 ~ 08/24 】		スケジュール		2026/07/18 更新			
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24		
月	火	水	木	金	土	日	月		
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏊	10:30 ~ 11:30 Body Balance	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏊	10:30 ~ 11:30 Basic 🏊	10:30 ~ 11:30 Waist 🏊	close		
	Shio.K	Alisa.K		sarina	nina.y	sarina			
	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🏊		12:00 ~ 13:00 Basic 🏊	12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning 🏊	12:30 ~ 13:30 Body Balance			
	Shio.K	Shio.K		nina.y	Alisa.K	Alisa.K			
	13:30 ~ 14:30 Waist 🏊	13:30 ~ 14:30 Pre Basic 🏊		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🏊	14:30 ~ 15:30 Basic 🏊			
	sarina	Alisa.K		Shio.K	Mion.T	nina.y			
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Basic 🏊		16:30 ~ 17:30 Shape up waist	
						nina.y		Alisa.K	
						16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio			
						Alisa.K			
			18:00 ~ 19:00 Pre Basic 🏊						
			Alisa.K						
			18:00 ~ 19:00 Body Balance			18:00 ~ 19:00 Basic 🏊			18:00 ~ 19:00 Hip Punch
			Alisa.K			nina.y		Shio.K	Alisa.K
			19:30 ~ 20:30 Basic 🏊			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🏊		19:30 ~ 20:30 Basic 🏊	19:30 ~ 20:30 Shape up waist
			sarina			sarina		nina.y	Alisa.K
	21:00 ~ 22:00 jump to burn	21:00 ~ 22:00 Waist 🏊	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🏊	21:00 ~ 22:00 Basic 🏊					
	Alisa.K	sarina	Mion.T	Mion.T					

pilatesK くずはモール		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール			
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	jump to burn		
Mion.T	sarina		sarina	sarina	Alisa.K		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic 🏊	Pre Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊		
Mion.T	Alisa.K		sarina	sarina	nina.y		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Hip Punch	jump to burn		Shape up waist	Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊		
Shio.K	Alisa.K		Alisa.K	Mion.T	Alisa.K		
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					Back & Arm 🏊		Hip Punch
					Mion.T		Shio.K
					16:30 ~ 17:30		
					Pilates Barre		
					Shio.K		
18:00 ~ 19:00							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Pilates Cardio	Basic 🏊				
nina.y	Shio.K	Alisa.K	Mion.T				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Waist 🏊				
nina.y	nina.y	Alisa.K	Shio.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close			
Waist 🏊	Pilates Barre	Basic 🏊	Hip Punch				
Shio.K	Shio.K	Mion.T	Shio.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。