

pilatesK ゆめタウン光の森		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2026/07/15 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
Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		Shape up waist	Back & Arm 🏋️
Miu.F	rico.m		rico.m	haruca.K		未定	rico.m
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️		Pilates Barre	Hip & Leg 🏋️		Pre Basic 🏋️	Release&Strength
Ririka.M	Ririka.M		Ririka.M	rico.m		Miu.F	Ririka.M
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Beauty Conditioning 🏋️	Back & Arm 🏋️		Hip & Leg 🏋️			Pilates Workout	Hip & Leg 🏋️
Miu.F	rico.m		rico.m			Ririka.M	rico.m
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
Basic 🏋️	Release&Strength	Pilates Barre					
Ririka.M	Ririka.M	Ririka.M					
close	close	close					
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30					
Shape up waist		Beauty Conditioning 🏋️					
未定		未定					
close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
		Basic 🏋️	Release&Strength	Pre Basic 🏋️	Waist 🏋️		
		haruca.K	Ririka.M	Miu.F	haruca.K		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		jump to burn	Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️		
		Ririka.M	rico.m	haruca.K	未定		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Waist 🏋️	Pilates Barre	Body Balance	Basic 🏋️		
haruca.K	Ririka.M	Miu.F	haruca.K				

pilatesK ゆめタウン光の森		【 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 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Pilates Workout		Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Shape up waist								
haruca.K		rico.m	Ririka.M		rico.m	haruca.K	未定								
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30								
Back & Arm 🏋️		Waist 🏋️	Basic 🏋️		Basic 🏋️	Shape up waist	Basic 🏋️								
rico.m		Miu.F	haruca.K		haruca.K	未定	haruca.K								
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30								
Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️			Beauty Conditioning 🏋️	jump to burn	Waist 🏋️								
haruca.K		rico.m			未定	Ririka.M	haruca.K								
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30								
Hip & Leg 🏋️		Body Balance				Waist 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️								
rico.m		Miu.F				haruca.K	Miu.F								
close		close				close	close	close	close						
										17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
										Basic 🏋️	Body Balance				
										haruca.K	Miu.F				
	close			close						close	close	close			
													18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
													Body Balance	Basic 🏋️	Pilates Barre
													Miu.F	Ririka.M	Ririka.M
													19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
													Pre Basic 🏋️	jump to burn	Body Balance
Miu.F	Ririka.M	Miu.F													
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00													
Hip & Leg 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️	Pre Basic 🏋️													
rico.m	未定	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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/15 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Waist 🌱	Pre Basic 🌱		Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	
	haruca.K	Miu.F		Ririka.M	未定	haruca.K	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Release&Strength	Hip & Leg 🌱		Shape up waist	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	
	Ririka.M	rico.m		未定	haruca.K	rico.m	
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Basic 🌱			Hip & Leg 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	
	haruca.K			Ririka.M	rico.m	haruca.K	
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
					haruca.K	rico.m	
		close			close		
	17:30 ~ 18:30						
jump to burn							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			
Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	Waist 🌱	Basic 🌱				
rico.m	Ririka.M	Miu.F	haruca.K				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pilates Workout	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱				
Ririka.M	haruca.K	rico.m	Miu.F				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close			
Back & Arm 🌱	Release&Strength	Pre Basic 🌱	Waist 🌱				
rico.m	Ririka.M	Miu.F	haruca.K				

pilatesK ゆめタウン光の森

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