

pilatesK ゆめタウン光の森		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2026/07/24 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 🇯🇵		Body Balance	Beauty Conditioning 🇯🇵	
Miu.F	rico.m		rico.m	haruca.K		Miu.F	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 🇯🇵	Basic 🇯🇵	
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 🇯🇵	Release&Strength		Hip & Leg 🇯🇵			Pilates Workout	Hip & Leg 🇯🇵	
Miu.F	Ririka.M		rico.m			Ririka.M	rico.m	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵							Pilates Barre
Miu.F	rico.m							Ririka.M
close	close							close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
jump to burn								Back & Arm 🇯🇵
Ririka.M								rico.m
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 🏊		Shape up waist	Basic 🏊		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	
rico.m		未定	haruca.K		haruca.K	Ririka.M	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
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		
		Basic 🏊				Release&Strength		
		haruca.K				Ririka.M		
		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
			Body Balance	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊			
			Miu.F	Ririka.M	Ririka.M			
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Pre Basic 🏊	jump to burn	Waist 🏊			
			Miu.F	Ririka.M	Miu.F			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊				
		rico.m	rico.m	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。

pilatesK ゆめタウン光の森

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/24 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 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	
	haruca.K	Miu.F		Ririka.M	Ririka.M	haruca.K	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Release&Strength	Waist 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	
	Ririka.M	haruca.K		Miu.F	haruca.K	rico.m	
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Basic 🌱			Hip & Leg 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	
	haruca.K			Ririka.M	Ririka.M	haruca.K	
		close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
					haruca.K	rico.m	
					close		
					17:30 ~ 18:30		
					jump to burn		
				Ririka.M			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		
Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Body Balance				
rico.m	Ririka.M	rico.m	Miu.F				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pilates Workout	Basic 🌱	Shape up waist	Basic 🌱				
Ririka.M	haruca.K	未定	haruca.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm 🌱	Release&Strength	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 🌱	Back & Arm 🌱		Shape up waist	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	
rico.m	rico.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 🌱	Pilates Workout		Release&Strength	Basic 🌱	Release&Strength	
haruca.K	Ririka.M		Ririka.M	haruca.K	Ririka.M	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Back & Arm 🌱			Pre Basic 🌱	jump to burn	Basic 🌱	
rico.m			Miu.F	Ririka.M	haruca.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	
		Release&Strength			Shape up waist	
	Ririka.M	未定				
	close	close				
17:30 ~ 18:30	Waist 🌱					
haruca.K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
Pre Basic 🌱	Shape up waist		Basic 🌱	Waist 🌱		
Miu.F	未定		haruca.K	haruca.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn			
haruca.K	Miu.F	rico.m	Ririka.M			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	
Body Balance	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱			
Miu.F	haruca.K	rico.m	haruca.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。