

pilatesK　くずはモール		【　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		10:30　～　11:30	10:30　～　11:30		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			Pilates Barre			
nina.y	sarina	Shio.K			Shio.K			
16:30　～　17:30	close	16:30　～　17:30			16:30　～　17:30			
Basic 🍌		Beauty Conditioning 🍌			Beauty Conditioning 🍌			
sarina		Alisa.K			Alisa.K			
18:00　～　19:00		18:00　～　19:00			18:00　～　19:00			18:00　～　19:00
Hip Punch		Waist 🍌			Waist 🍌			Waist 🍌
Shio.K		Shio.K			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 🍌	Basic 🍌	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	
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		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	
				Beauty Conditioning 🍌		Hip & Leg 🍌		Basic 🍌							
				Alisa.K		sarina		sarina							
				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
				Waist 🍌		Body Balance		Back & Arm 🍌							
				Shio.K		Alisa.K		nina.y							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Pilates Cardio		Basic 🍌		Waist 🍌											
Alisa.K		sarina		sarina											

🍌：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

2026/07/15 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 Hip & Leg 🏊 Shio.K	10:30 ~ 11:30 Body Balance Alisa.K	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏊 sarina	10:30 ~ 11:30 Basic 🏊 nina.y	10:30 ~ 11:30 Waist 🏊 sarina	close	
	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Shio.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🏊 Shio.K		12:00 ~ 13:00 Basic 🏊 nina.y	12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning 🏊 Alisa.K	12:30 ~ 13:30 Body Balance Alisa.K		
	13:30 ~ 14:30 Waist 🏊 sarina	13:30 ~ 14:30 Pre Basic 🏊 Alisa.K		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Shio.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🏊 Mion.T	14:30 ~ 15:30 Basic 🏊 nina.y		
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Basic 🏊 nina.y		16:30 ~ 17:30 Shape up waist Alisa.K
						16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Alisa.K		
						18:00 ~ 19:00 Pre Basic 🏊 Alisa.K		
	18:00 ~ 19:00 Body Balance Alisa.K	18:00 ~ 19:00 Basic 🏊 nina.y		18:00 ~ 19:00 Hip Punch Shio.K	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning 🏊 Alisa.K	close		
	19:30 ~ 20:30 Basic 🏊 sarina	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🏊 sarina		19:30 ~ 20:30 Basic 🏊 nina.y	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Alisa.K			
	21:00 ~ 22:00 jump to burn Alisa.K	21:00 ~ 22:00 Waist 🏊 sarina		21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🏊 Mion.T	21:00 ~ 22:00 Basic 🏊 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	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	close		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				
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。