

pilatesK くずはモール		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/09/18 更新							
09/01		09/02		09/03		09/04		09/05		09/06		09/07		09/08	
火		水		木		金		土		日		月		火	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
jump to burn		Pilates Barre				Back & Arm 🏋️		Pilates Barre		Hip Punch				Basic 🏋️	
Alisa.K		Shio.K				Mion.t		Shio.K		Shio.K				Mion.t	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00	
Basic 🏋️		Body Balance				Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️				Hip & Leg 🏋️	
sarina		Alisa.K				sarina		sarina		sarina				sarina	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Hip Punch		Pre Basic 🏋️				Hip & Leg 🏋️		Back & Arm 🏋️		Waist 🏋️				Body Balance	
Shio.K		Alisa.K				sarina		nina.y		sarina				Alisa.K	
close		close				close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Hip Punch				Pilates Barre							
				Shio.K				Shio.K							
				16:30 ~ 17:30											
				Basic 🏋️											
				nina.y											
				18:00 ~ 19:00											
				Waist 🏋️											
				sarina											
				18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Waist 🏋️		Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️		Pilates Cardio		Beauty Conditioning 🏋️							
sarina		Mion.t		nina.y		Alisa.K		Alisa.K							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️		Beauty Conditioning 🏋️		Pre Basic 🏋️				Back & Arm 🏋️					
Mion.t		sarina		Alisa.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					
Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️		Shape up waist		Back & Arm 🏋️				Pilates Cardio					
Mion.t		sarina		Alisa.K		nina.y				Alisa.K					

pilatesK くずはモール		【 09/09 ~ 09/16 】			スケジュール		
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
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
Basic 🏊		Beauty Conditioning 🏊	Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊		Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊
sarina		Alisa.K	Mion.t	Alisa.K		Mion.t	sarina
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
jump to burn		Back & Arm 🏊	Pilates Barre	Pilates Cardio		Pilates Barre	Waist 🏊
Alisa.K		Mion.t	Shio.K	Alisa.K		Shio.K	Shio.K
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🏊		Pilates Cardio	Waist 🏊	Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊
sarina		Alisa.K	Shio.K	nina.y		Shio.K	Mion.t
close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
	Basic 🏊			Back & Arm 🏊			
	Mion.t			Mion.t			
	16:30 ~ 17:30						
	Hip Punch						
	Shio.K						
	18:00 ~ 19:00						
	Basic 🏊						
	nina.y						
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
Pilates Barre	Waist 🏊	Basic 🏊	Basic 🏊	Shape up waist			
Shio.K	Shio.K	nina.y	sarina	Alisa.K			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip Punch	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	jump to burn	Pre Basic 🏊			
Shio.K	sarina	nina.y	Alisa.K	Alisa.K			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🏊	Hip Punch	Waist 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Back & Arm 🏊			
nina.y	Shio.K	sarina	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。

pilatesK くずはモール

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/09/18 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
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
	Shape up waist	Basic 🌱	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	jump to burn	
	Alisa.K	nina.y	sarina		Shio.K	Alisa.K	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Pre Basic 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
	Alisa.K	Alisa.K	nina.y		nina.y	nina.y	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Body Balance	
	nina.y	Shio.K	nina.y		Mion.t	Alisa.K	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱	Pilates Barre	
		nina.y	sarina		Shio.K	Shio.K	
		16:30 ~ 17:30	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
		Pre Basic 🌱			Hip Punch	Beauty Conditioning 🌱	
Alisa.K		Shio.K		Alisa.K			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Hip Punch	Basic 🌱	Back & Arm 🌱					
Shio.K	Mion.t	Mion.t					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌱	Waist 🌱					Hip Punch	
Mion.t	Shio.K					Shio.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱					Basic 🌱	
Shio.K	Mion.t					nina.y	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00	
Pilates Barre	Hip Punch					Waist 🌱	
Shio.K	Shio.K					Shio.K	

pilatesK くずはモール

【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	Hip Punch
sarina	Mion.t	Mion.t		sarina	Shio.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱
sarina	Mion.t	Mion.t		nina.y	Shio.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic 🌱	Shape up waist	Pilates Barre		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱
Mion.t	Alisa.K	Shio.K		sarina	nina.y
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱			
	Alisa.K	Shio.K			
	16:30 ~ 17:30				
	Hip Punch				
	Shio.K				
18:00 ~ 19:00					
Pre Basic 🌱	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Alisa.K			Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	
19:30 ~ 20:30			Alisa.K	sarina	
Back & Arm 🌱			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
nina.y			Shape up waist	Body Balance	
			Alisa.K	Alisa.K	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
jump to burn			Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
Alisa.K			Mion.t	Mion.t	

🌱 : 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。