

pilatesK くずはモール		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/14 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		Body Balance	
Alisa.K	Shio.K		Mion.t	Shio.K	Shio.K		sarina	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		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 🌿		Basic 🌿	
Shio.K	Alisa.K		sarina	nina.y	sarina		Mion.t	
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
					Body Balance	Pilates Barre		
					sarina	Shio.K		
					16:30 ~ 17:30			
					Basic 🌿			
					nina.y			
					18:00 ~ 19:00			
					Waist 🌿			
					Shio.K			
					close			
18:00 ~ 19:00	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				
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	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
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 🌟	Body Balance	Hip & Leg 🌟	Beauty Conditioning 🌟	Back & Arm 🌟			
nina.y	sarina	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

2026/08/14 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	Pilates Cardio	Waist 🍷		Hip & Leg 🍷	jump to burn	
	Alisa.K	Alisa.K	sarina		sarina	Alisa.K	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
	Pre Basic 🍷	Back & Arm 🍷	Basic 🍷		Back & Arm 🍷	Basic 🍷	
	Alisa.K	nina.y	nina.y		nina.y	Mion.t	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	
	Back & Arm 🍷	Pilates Barre	Back & Arm 🍷		Basic 🍷	Back & Arm 🍷	
	nina.y	Shio.K	nina.y		Mion.t	nina.y	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:30 ~ 16:00	15:30 ~ 16:00	
		Back & Arm 🍷	Body Balance		Waist 🍷	Beauty Conditioning 🍷	
		nina.y	sarina		sarina	Alisa.K	
		16:30 ~ 17:30	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
		Pre Basic 🍷			Hip Punch	Pilates Barre	
Alisa.K		Shio.K		Shio.K			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Hip Punch	Basic 🍷	Body Balance					
Shio.K	Mion.t	sarina					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	21:00 ~ 22:00					
Pilates Barre	Hip Punch	close	close	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	nina.y	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	Shio.K	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	close
	Beauty Conditioning 🏃	Hip & Leg 🏃				
	Alisa.K	Shio.K				
	16:30 ~ 17:30					
	Hip Punch					
	Shio.K					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pre Basic 🏃	close	close	Beauty Conditioning 🏃	Basic 🏃		
Alisa.K			Alisa.K	sarina		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🏃			Shape up waist	Body Balance		
nina.y			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。