

pilatesK ゆめタウン光の森		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/08/15 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 🌿		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 🌿	Pre Basic 🌿					
Ririka.M	Ririka.M		Ririka.M	rico.m		Miu.F	Mizuki.O					
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	Mizuki.O					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00				
Basic 🌿	Back & Arm 🌿							Pilates Barre				
Miu.F	rico.m							Mizuki.O				
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		Iori.M	haruca.K	Miu.F
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 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃
rico.m		Miu.F	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		Iori.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
		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	
			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時間前を切ったで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		2026/08/15 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 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	
	haruca.K	Miu.F		Iori.M	Iori.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	Hip & Leg 🇯🇵		Beauty Conditioning 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	
	Ririka.M	rico.m		Miu.F	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	Ririka.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		
	Ririka.M			close			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
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	Miu.F	haruca.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵				
Iori.M	Iori.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		Miu.F	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 🇯🇵			Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵			
Iori.M			Iori.M	haruca.K			
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					Release&Strength		Shape up waist
					Ririka.M		Miu.F
					close		close
					17:30 ~ 18:30		
Waist 🇯🇵							
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	Miu.F	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				
Body Balance	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵				
Miu.F	haruca.K	Iori.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時間前までにお願ひしております。
 ・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。