

pilatesK ゆめタウン光の森		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/08/18 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 ゆめタウン光の森

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/08/18 更新

08/17 月	08/18 火	08/19 水	08/20 木	08/21 金	08/22 土	08/23 日	08/24 月				
close	10:30 ~ 11:30 Waist 🏊 haruca.K	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🏊 Miu.F	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🏊 Iori.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🏊 Iori.M	10:30 ~ 11:30 Basic 🏊 haruca.K	close				
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Ririka.M	12:30 ~ 13:30 Waist 🏊 haruca.K		12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning 🏊 Miu.F	12:00 ~ 13:00 Waist 🏊 haruca.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🏊 rico.m					
	13:30 ~ 14:30 Basic 🏊 haruca.K	close		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🏊 Ririka.M	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🏊 Ririka.M	14:30 ~ 15:30 Waist 🏊 haruca.K					
	close			close	15:00 ~ 16:00 Basic 🏊 haruca.K	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🏊 rico.m					
					close	close					
					17:30 ~ 18:30 jump to burn Ririka.M	close					
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🏊 rico.m	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Ririka.M		18:00 ~ 19:00 Body Balance Miu.F							
	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Ririka.M	19:30 ~ 20:30 Basic 🏊 haruca.K		19:30 ~ 20:30 Shape up waist Miu.F							
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🏊 Iori.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🏊 Iori.M		21:00 ~ 22:00 Basic 🏊 Miu.F							
	close										

pilatesK ゆめタウン光の森

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

08/25 火	08/26 水	08/27 木	08/28 金	08/29 土	08/30 日	08/31 月		
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏊 rico.m	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🏊 rico.m	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Miu.F	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Ririka.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏊 rico.m	close		
12:00 ~ 13:00 Basic 🏊 haruca.K	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Ririka.M		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Ririka.M	12:00 ~ 13:00 Basic 🏊 haruca.K	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Ririka.M			
13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🏊 Iori.M	close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🏊 Iori.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🏊 Iori.M	14:30 ~ 15:30 Basic 🏊 haruca.K			
close			close	close	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Ririka.M		16:30 ~ 17:30 Shape up waist Miu.F	
					close		close	close
					17:30 ~ 18:30 Waist 🏊 haruca.K			
					18:00 ~ 19:00 Pre Basic 🏊 Miu.F		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Miu.F	18:00 ~ 19:00 Basic 🏊 haruca.K
19:30 ~ 20:30 Waist 🏊 haruca.K	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning 🏊 Miu.F		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🏊 rico.m	19:30 ~ 20:30 jump to burn Ririka.M				
21:00 ~ 22:00 Body Balance Miu.F	21:00 ~ 22:00 Basic 🏊 haruca.K		21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🏊 Iori.M	21:00 ~ 22:00 Basic 🏊 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時間前を切った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。