

pilatesK ゆめタウン光の森		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2026/08/07 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	未定						
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	close	close				
										17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
										Basic 🏃	Release&Strength		
					haruca.K					Ririka.M			
	close		close	close	close					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 ゆめタウン光の森

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/08/07 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 🌱		Basic 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	
	haruca.K	Miu.F		Ririka.M	Ririka.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	Waist 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	
	Ririka.M	haruca.K		Miu.F	haruca.K	rico.m	
	13:30 ~ 14:30			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		
					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	未定	haruca.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	Waist 🌱				
Iori.M	Ririka.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		未定	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 🌱			Pre Basic 🌱	jump to burn	Basic 🌱	
Iori.M			Miu.F	Ririka.M	haruca.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	
		Release&Strength			Shape up waist	
	Ririka.M	未定				
	close	close				
	17:30 ~ 18:30					
Waist 🌱						
haruca.K						
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	未定	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	close		
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。