

pilatesK ゆめタウン光の森		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/19 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	
Waist 🏊		Pilates Workout				Beauty Conditioning 🏊		Shape up waist		Basic 🏊				Pre Basic 🏊	
haruca.K		Ririka.M				rico.m		Miu.F		未定				Miu.F	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Body Balance		Basic 🏊				jump to burn		Basic 🏊		Waist 🏊				Back & Arm 🏊	
Miu.F		haruca.K				Ririka.M		未定		Miu.F				Iori.M	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Basic 🏊						Basic 🏊		Body Balance		Hip & Leg 🏊				Shape up waist	
haruca.K						未定		Miu.F		rico.m				Miu.F	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Hip & Leg 🏊				Beauty Conditioning 🏊							
				rico.m				Miu.F							
				close											
				17:30 ~ 18:30											
				Back & Arm 🏊											
				Iori.M											
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
		Pilates Barre		Back & Arm 🏊				Basic 🏊		Release&Strength		Beauty Conditioning 🏊			
		Ririka.M		rico.m				haruca.K		Ririka.M		rico.m			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Hip & Leg 🏊		Pre Basic 🏊		jump to burn		Shape up waist		Pilates Barre							
rico.m		Miu.F		Ririka.M		Miu.F		Ririka.M							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Release&Strength		Hip & Leg 🏊		Waist 🏊		Pre Basic 🏊		jump to burn							
Ririka.M		rico.m		未定		Miu.F		Ririka.M							

pilatesK ゆめタウン光の森		【 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		
Release&Strength		Back & Arm 🏊	Back & Arm 🏊	Waist 🏊		Waist 🏊	jump to burn		
Ririka.M		Iori.M	Iori.M	haruca.K		未定	Ririka.M		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Shape up waist		Pilates Workout	Waist 🏊	Back & Arm 🏊		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		
Miu.F		Ririka.M	未定	rico.m		haruca.K	rico.m		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	close
		Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊		Body Balance			
		rico.m	Miu.F	haruca.K		Miu.F			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
	Basic 🏊		Hip & Leg 🏊						
	haruca.K		rico.m						
	close								
	17:30 ~ 18:30								
	Body Balance								
	Miu.F								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊		jump to burn	Back & Arm 🏊				
未定	Iori.M	haruca.K		Ririka.M	Iori.M				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip & Leg 🏊	Shape up waist	Release&Strength		Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊				
rico.m	Miu.F	Ririka.M		Miu.F	haruca.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Waist 🏊		Pilates Barre	Shape up waist				
haruca.K	rico.m	haruca.K		Ririka.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

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/08/19 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
	Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		Shape up waist	Pre Basic 🌱	
	haruca.K	haruca.K	rico.m		Miu.F	Miu.F	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Release&Strength	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Waist 🌱	
	Ririka.M	rico.m	haruca.K		Iori.M	未定	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Pilates Barre	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
	Ririka.M	haruca.K	Iori.M		haruca.K	Iori.M	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Body Balance	Basic 🌱	
		rico.m	haruca.K		Miu.F	haruca.K	
		close	close		close	close	
		17:30 ~ 18:30	Shape up waist		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
	Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱	haruca.K		Miu.F		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00		
	Basic 🌱	Back & Arm 🌱			Body Balance		
	未定	rico.m			Miu.F		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
Pilates Workout	Waist 🌱	Basic 🌱					
Ririka.M	haruca.K	未定					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱					
rico.m	rico.m	未定					
close	close	close					

pilatesK ゆめタウン光の森

【 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
Hip&Leg 🌱	jump to burn	Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱
rico.m	Ririka.M	haruca.K		Miu.F	Iori.M
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pre Basic 🌱	Basic 🌱	Release&Strength		Back & Arm 🌱	jump to burn
Miu.F	未定	Ririka.M		rico.m	Ririka.M
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Waist 🌱		Shape up waist	
rico.m	未定	未定		Miu.F	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Beauty Conditioning 🌱	Pilates Workout			
	rico.m	Ririka.M			
	close	close			
17:30 ~ 18:30					
Pilates Barre					
Ririka.M					
18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
Waist 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
haruca.K		haruca.K	rico.m		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Beauty Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
Miu.F		rico.m	haruca.K		
21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🌱		Waist 🌱	Body Balance		
haruca.K		haruca.K	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。