

pilatesK ゆめタウン光の森		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/28 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	rico.m		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 🌿		Basic 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿		Back & Arm 🌿	
Miu.F	haruca.K		rico.m	rico.m	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 🌿			Waist 🌿	Body Balance	Hip & Leg 🌿		Shape up waist	
haruca.K			Iori.M	Miu.F	rico.m		Miu.F	
close			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		close	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	Iori.M	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		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿		Waist 🌿	jump to burn
Ririka.M		rico.m	lori.M	haruca.K		lori.M	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		Waist 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿
Miu.F		lori.M	lori.M	rico.m		haruca.K	rico.m
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿		Back & Arm 🌿	
		lori.M	Miu.F	haruca.K		lori.M	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Basic 🌿	Hip & Leg 🌿			
			haruca.K	rico.m			
			close	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 🌿		
lori.M	lori.M	haruca.K		Ririka.M	lori.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 🌿	Pilates Workout		Pilates Barre	Shape up waist		
haruca.K	rico.m	Ririka.M		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

2026/08/28 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	Iori.M	
	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 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	
		rico.m	haruca.K		Miu.F	haruca.K	
		close	close		close	close	
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Shape up waist			Waist 🌱	Body Balance			
Miu.F			haruca.K	Miu.F			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌱	Back & Arm 🌱					Body Balance	
rico.m	rico.m					Miu.F	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Pilates Workout	Waist 🌱					Basic 🌱	
Ririka.M	haruca.K					rico.m	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱					Waist 🌱	
rico.m	rico.m					Iori.M	

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 🌱	Hip & Leg 🌱
rico.m	Ririka.M	haruca.K		Miu.F	rico.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	rico.m	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	Iori.M	Iori.M		Miu.F	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Beauty Conditioning 🌱	Pilates Workout			
	rico.m	Ririka.M			
	close				
17:30 ~ 18:30					
Pilates Barre					
Ririka.M	close				
18:00 ~ 19:00					
Waist 🌱					
haruca.K					
19:30 ~ 20:30					
Beauty Conditioning 🌱					
Miu.F					
21:00 ~ 22:00					
Basic 🌱					
haruca.K					
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
				Basic 🌱	Back & Arm 🌱
				haruca.K	Iori.M
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
				Hip & Leg 🌱	Basic 🌱
				rico.m	haruca.K
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
				Waist 🌱	Body Balance
				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。