

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

2026/08/14 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 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱	
	Ririka.M	rico.m	haruca.K		Miu.F	haruca.K	
	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 🌱	Body Balance	
	Ririka.M	haruca.K	rico.m		haruca.K	Miu.F	
	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	Waist 🌱	
	Miu.F	close	haruca.K		Miu.F		
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		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	Miu.F					

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