

pilatesK くずはモール

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/16 更新

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08	
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 🍌	Pilates Workout		Pre Basic 🍌	Body Balance		
	Shio.K	sarina	Rin.T		Alisa.K	Rin.T		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Hip & Leg 🍌	Pilates Barre	Back & Arm 🍌		Shape up waist	Basic 🍌		
	Shio.K	Shio.K	nina.y		Rin.T	Mion.t		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌	Body Balance		Beauty Conditioning 🍌	Pilates Workout		
	sarina	Rin.T	Rin.T		Alisa.K	Rin.T		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close
		Pilates Cardio	Basic 🍌					
		Shio.K	Mion.t					
		16:30 ~ 17:30	close					
		Basic 🍌						
sarina								
18:00 ~ 19:00	Hip Punch							
Rin.T	close							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Basic 🍌		Waist 🍌	Back & Arm 🍌	Basic 🍌				
nina.y		sarina	nina.y	Mion.t				
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Back & Arm 🍌	Basic 🍌	close	Hip Punch	Pilates Barre	Pilates Cardio			
Mion.t	Mion.t		Shio.K	Shio.K	Shio.K			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Pilates Barre	Back & Arm 🍌		Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Waist 🍌			
Shio.K	Mion.t		sarina	sarina	Rin.T			

pilatesK くずはモール

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		Waist 🍌	Basic 🍌		Basic 🍌	
nina.y	sarina	nina.y		sarina	Mion.t		sarina	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Basic 🍌	Shape up waist	Hip & Leg 🍌		Basic 🍌	Back & Arm 🍌		Back & Arm 🍌	
sarina	Rin.T	sarina		sarina	Mion.t		Mion.t	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Pilates Barre		Hip Punch	Basic 🍌		Pilates Barre	
sarina	nina.y	Shio.K		Shio.K	nina.y		Shio.K	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close
	Pilates Workout	Back & Arm 🍌						
	Rin.T	Mion.t						
	16:30 ~ 17:30	close						
	Pilates Barre							
	Shio.K							
18:00 ~ 19:00								
Back & Arm 🍌								
nina.y	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip Punch			Pre Basic 🍌	Pilates Cardio	Body Balance	Waist 🍌		
Rin.T			Alisa.K	Shio.K	Rin.T	Rin.T		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist 🍌			Waist 🍌	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		
Rin.T			Shio.K	Rin.T	Rin.T	nina.y		
21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🍌			Beauty Conditioning 🍌	Shape up waist	Basic 🍌	Pilates Workout		
nina.y			Alisa.K	Rin.T	nina.y	Rin.T		

🍌：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　くずはモール		【　10/17　　～　10/24　　】　　　　　スケジュール						2026/09/16　更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30　～　11:30	10:30　～　11:30		10:30　～　11:30	10:30　～　11:30		10:30　～　11:30	10:30　～　11:30	
Waist👉👈	Hip & Leg👉👈		Basic👉👈	Pilates Cardio		Body Balance	Back & Arm👉👈	
sarina	sarina		nina.y	Shio.K		Rin.T	Mion.t	
12:00　～　13:00	12:30　～　13:30		12:00　～　13:00	12:00　～　13:00		12:00　～　13:00	12:00　～　13:00	
Basic👉👈	Back & Arm👉👈		Pilates Workout	Hip & Leg👉👈		Basic👉👈	Hip Punch	
nina.y	Mion.t		Rin.T	Rin.T		Mion.t	Rin.T	
13:30　～　14:30	14:30　～　15:30		13:30　～　14:30	13:30　～　14:30		13:30　～　14:30	13:30　～　14:30	
Hip & Leg👉👈	Basic👉👈		Hip & Leg👉👈	Basic👉👈		Shape up waist	Basic👉👈	
Shio.K	nina.y		Rin.T	Shio.K		Rin.T	Mion.t	
15:00　～　16:00	16:30　～　17:30		close	close		close	close	15:00　～　16:00
Body Balance	Waist👉👈	Hip & Leg👉👈						
Rin.T	sarina	Shio.K						
16:30　～　17:30	close	16:30　～　17:30			16:30　～　17:30			
Back & Arm👉👈		Waist👉👈						
nina.y		Rin.T						
18:00　～　19:00		18:00　～　19:00			18:00　～　19:00			18:00　～　19:00
Hip Punch		Pilates Barre						
Rin.T		Shio.K						
close		close			18:00　～　19:00			18:00　～　19:00
			Pilates Barre	Hip & Leg👉👈	Basic👉👈	Pilates Cardio		
			Shio.K	Rin.T	nina.y	Shio.K		
			19:30　～　20:30	19:30　～　20:30	19:30　～　20:30	19:30　～　20:30		
	Back & Arm👉👈		Basic👉👈	Waist👉👈	Basic👉👈			
	Mion.t		nina.y	sarina	Mion.t			
21:00　～　22:00	21:00　～　22:00	21:00　～　22:00	21:00　～　22:00	21:00　～　22:00	21:00　～　22:00	close		
Basic👉👈	Back & Arm👉👈	Hip & Leg👉👈	Hip Punch					
Mion.t	Mion.t	sarina	Shio.K					

pilatesK くずはモール		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール									
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31					
日	月	火	水	木	金	土					
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Waist 🇯🇵		Hip Punch	Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵					
sarina		Rin.T	nina.y		Mion.t	sarina					
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
Basic 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵		Pilates Barre	Body Balance					
Mion.t		nina.y	sarina		Shio.K	Rin.T					
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Body Balance		Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵					
sarina		nina.y	sarina		Shio.K	nina.y					
16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00				
Back & Arm 🇯🇵							Waist 🇯🇵				
nina.y							Shio.K				
close							16:30 ~ 17:30				
							Basic 🇯🇵				
							sarina				
							18:00 ~ 19:00				
							Hip Punch				
							Rin.T				
							close	close			
									close		
										close	
											close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								
Shape up waist	Basic 🇯🇵	Pilates Workout	Waist 🇯🇵								
Rin.T	Mion.t	Rin.T	sarina								
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
Basic 🇯🇵	Body Balance	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵								
Shio.K	Rin.T	Mion.t	nina.y								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Pilates Cardio	Hip Punch	Pilates Barre	Hip & Leg 🇯🇵								
Shio.K	Rin.T	Shio.K	sarina								

 : 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。