

pilatesK ゆめタウン光の森

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/30 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 Hip & Leg 🏊 Ririka.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🏊 rico.m	10:30 ~ 11:30 Basic 🏊 rico.m	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Ririka.M	14:00 ~ 15:00	close	
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic 🏊 未定	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🏊 rico.m	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🏊 lori.M		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🏊 rico.m	15:30 ~ 16:30		
	13:30 ~ 14:30 Waist 🏊 haruca.K	13:30 ~ 14:30 Waist 🏊 Miu.F	14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning 🏊 rico.m		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🏊 lori.M	close		
	close	15:00 ~ 16:00 Basic 🏊 rico.m	16:30 ~ 17:30 Waist 🏊 lori.M		15:00 ~ 16:00 Basic 🏊 rico.m			
		close	close		close			close
		17:30 ~ 18:30 Body Balance Miu.F			17:30 ~ 18:30 Shape up waist Miu.F			
	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Ririka.M	close			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Ririka.M	18:00 ~ 19:00 Basic 🏊 rico.m		
	19:30 ~ 20:30 Waist 🏊 haruca.K				19:30 ~ 20:30 Basic 🏊 Miu.F	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🏊 rico.m		
	21:00 ~ 22:00 Basic 🏊 haruca.K				21:00 ~ 22:00 Waist 🏊 Miu.F	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Miu.F		

pilatesK ゆめタウン光の森

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

pilatesK ゆめタウン光の森

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2026/09/30 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Hip & Leg 🏊	Pilates Barre		Back & Arm 🏊	Body Balance		Waist 🏊	Basic 🏊						
rico.m	Ririka.M		Ririka.M	Miu.F		haruca.K	haruca.K						
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Shape up waist	Waist 🏊		Basic 🏊	Shape up waist						
haruca.K	rico.m		Miu.F	haruca.K		haruca.K	Miu.F						
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Back & Arm 🏊	jump to burn		Pre Basic 🏊			Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊						
rico.m	Ririka.M		haruca.K			rico.m	Miu.F						
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00					
Release&Strength	Basic 🏊							Pre Basic 🏊					
Ririka.M	rico.m							haruca.K					
close	close							close	close				
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30					
Waist 🏊								Waist 🏊					
haruca.K								Miu.F					
close								close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
									Basic 🏊	Pre Basic 🏊	Shape up waist	Back & Arm 🏊	
									haruca.K	haruca.K	Miu.F	rico.m	
									19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
									jump to burn	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊	
									Ririka.M	rico.m	Miu.F	Miu.F	
									21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Body Balance								Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Waist 🏊			
Miu.F								rico.m	rico.m	Miu.F			

pilatesK ゆめタウン光の森

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