

pilatesK ゆめタウン光の森

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

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

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	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Pre Basic 🌱
Miu.F	Miu.F	rico.m		rico.m	Iori.M		未定
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱		Body Balance	Shape up waist		Pilates Workout
Iori.M	haruca.K	Miu.F		Miu.F	Miu.F		Ririka.M
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	Iori.M					
	close						
	17:30 ~ 1:80						
	未定						
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
jump to burn			Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Pilates Barre	Back & Arm 🌱	
Ririka.M			haruca.K	rico.m	Ririka.M	Iori.M	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist 🌱			Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱	
haruca.K			Iori.M	haruca.K	Miu.F	rico.m	
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 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	
haruca.K			未定	rico.m	haruca.K	Iori.M	

🌱：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週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

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

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

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