

スケジュール

579

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		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			
		Pilates Workout		Back & Arm 🏊													
		Ririka.M		lori.M													
		close		close													
		17:30 ~ 17:30															
		Pre Basic 🏊															
haruca.K																	
18:00 ~ 19:00		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 🏊				close		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							

※ 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

2026/09/29 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
Waist 🏊	Basic 🏊							Pre Basic 🏊
haruca.K	rico.m							haruca.K
close	close							close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Release&Strength								Waist 🏊
Ririka.M								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			
	Hip & Leg 🏊		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	close	
							17:30 ~ 18:30		
							Back & Arm 🏊		
							rico.m		
							18:00 ~ 19:00	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。