

pilatesK ゆめタウン光の森		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/09/24 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		Basic	Basic	Waist		Back&Arm
Miu.F	haruca.K		rico.m	rico.m	Miu.F		Iori.M
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Basic			Waist	Body Balance	Hip&Leg		Shape up waist
haruca.K			Iori.M	Miu.F	rico.m		Miu.F
close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
				Hip&Leg	Beauty Conditioning		
				rico.m	Miu.F		
				close			
				17:30 ~ 18:30			
Back&Arm							
Iori.M							
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
Pilates Barre	Back&Arm	Basic	Release&Strength	Beauty Conditioning			
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			
Release&Strength	Hip&Leg	Waist	Pre Basic	jump to burn			
Ririka.M	rico.m	Iori.M	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		Basic	Back&Arm	Waist		Waist	jump to burn	
Ririka.M		rico.m	lori.M	haruca.K		lori.M	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		Waist	Waist	Back&Arm		Basic	Hip&Leg	
Miu.F		lori.M	lori.M	rico.m		haruca.K	rico.m	
close		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	close
			Back&Arm	Beauty Conditioning		Basic	Back&Arm	
			lori.M	Miu.F		haruca.K	lori.M	
			close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	
	Basic			Hip&Leg				
	haruca.K			rico.m				
	close			close	close			
			17:30 ~ 18:30					
			Body Balance					
	Miu.F		close					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Waist	Back&Arm	Basic		jump to burn	Back&Arm			
lori.M	lori.M	haruca.K		Ririka.M	lori.M			
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	Pilates Workout		Pilates Barre	Shape up waist			
haruca.K	rico.m	Ririka.M		Ririka.M	Miu.F			

・休館可能レッスン
 ・クラスの個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時間前まで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		【 09/17 ~ 09/24 】		スケジュール		2026/09/24 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		Back&Arm	Waist	
	Ririka.M	rico.m	haruca.K		Iori.M	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	Back&Arm	
	Ririka.M	haruca.K	Iori.M		haruca.K	Iori.M	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Hip&Leg	Waist		Beauty Conditioning	Basic	
		rico.m	haruca.K		Miu.F	haruca.K	
		close			close	close	
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
		Shape up waist			Waist	Body Balance	
		Miu.F			haruca.K	Miu.F	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close	close	
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	Miu.F					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back&Arm	Hip&Leg	Waist					
rico.m	rico.m					Iori.M	

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

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお申し立てが必要です。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、キャンセル料がかかります。
 ※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。