

pilatesK くずはモール

【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール

2026/10/20 更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
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	close	
Basic👉	Waist👉	Basic👉	Back & Arm👉		Basic👉	Pilates Workout		
nina.y	Shio.K	Mion.t	nina.y		Mion.t	Rin.T		
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Pilates Workout	Hip & Leg👉	Pilates Cardio	Hip & Leg👉		Beauty Conditioning👉	Waist👉		
Rin.T	Mion.t	Shio.K	Mion.t		Rin.T	sarina		
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Arm👉	Pilates Barre	Shape up waist	Basic👉		Hip & Leg👉	Basic👉		
nina.y	Shio.K	Rin.T	nina.y		Mion.t	nina.y		
16:30 ~ 17:30	close	15:00 ~ 16:00	close		close	15:00 ~ 16:00		
Hip Punch		Beauty Conditioning👉				Hip & Leg👉		
Rin.T		Rin.T				Rin.T		
close		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30		
		Hip & Leg👉				Body Balance		
		Mion.t				sarina		
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		
		Pilates Barre				Back & Arm👉		
		Shio.K				nina.y		
		18:00 ~ 19:00				close		
		Back & Arm👉						
		nina.y						
		19:30 ~ 20:30						
		Basic👉						
		nina.y						
		21:00 ~ 22:00						
		Hip Punch						
		Rin.T						
close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
		Pilates Cardio	Waist👉	Basic👉				
		Shio.K	sarina	nina.y				
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
		Hip & Leg👉	Pilates Barre	Shape up waist				
		Mion.t	Shio.K	Rin.T				
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
		Pilates Barre	Body Balance	Back & Arm👉				
		Shio.K	sarina	nina.y				

pilatesK くずはモール

【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール

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

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