pilatesK　ゆめタウン光の森　【　10/01　～　10/08　】　スケジュール

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

pilatesK　ゆめタウン光の森　【　10/17　～　10/24　】　スケジュール

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