

pilatesK ゆめタウン光の森		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/13 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		
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
		jump to burn	Basic		Basic	Hip Punch	Waist		
		Ririka.M	haruca.K		haruca.K	Ririka.M	haruca.K		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Back & Arm	Hip Punch		Waist	Release&Strength	Basic		
		rico.m	Ririka.M		Miu.F	Ririka.M	Miu.F		
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
		Pilates Barre			Pre Basic	Basic	Body Balance		
		Ririka.M			haruca.K	rico.m	Miu.F		
		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Hip Punch		jump to burn		Pre Basic			
		Ririka.M		Ririka.M		haruca.K			
		close	close	close	close	close			
		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
		Basic		Hip & Leg					
		rico.m		rico.m					
		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	close	
				Hip & Leg	Basic		Back & Arm		
				rico.m	haruca.K		rico.m		
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Pre Basic	Pilates Workout			Beauty Conditioning					
haruca.K	Ririka.M			Miu.F					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Back & Arm	Release&Strength	Hip & Leg							
rico.m	Ririka.M	rico.m							

pilatesK ゆめタウン光の森			【 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
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	close
Body Balance		Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	
Miu.F		Miu.F	rico.m		rico.m	Miu.F	rico.m	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🌿		Hip Punch	Pilates Barre		Basic 🌿	Hip Punch	Pre Basic 🌿	
rico.m		Ririka.M	Ririka.M		Ririka.M	Ririka.M	Miu.F	
close		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
		Waist 🌿			jump to burn	Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿	
		Miu.F			Ririka.M	Miu.F	rico.m	
		close			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
				Basic 🌿	Waist 🌿			
Miu.F	Miu.F							
close		close	close	close	17:30 ~ 18:30	close		
					Pilates Workout			
					Ririka.M			
					close		close	
								close
close								
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
	Waist 🌿		Back & Arm 🌿	Body Balance	Pilates Barre	Beauty Conditioning 🌿		
haruca.K		rico.m	Miu.F	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 🌿		jump to burn	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿			
rico.m		Ririka.M	haruca.K	rico.m	Miu.F			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	
Basic 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿	Hip Punch	Body Balance			
haruca.K		rico.m	haruca.K	Ririka.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 ゆめタウン光の森		【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール						2026/10/13 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		
Pre Basic 🍃	Body Balance		Pilates Workout	Body Balance	Basic 🍃		Waist 🍃		
haruca.K	未定		Ririka.M	未定	haruca.K		haruca.K		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Waist 🍃	Basic 🍃		Release&Strength	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃		Hip Punch		
haruca.K	haruca.K		Ririka.M	haruca.K	rico.m		Ririka.M		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Body Balance			Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Waist 🍃		Pre Basic 🍃		
Miu.F			haruca.K	rico.m	haruca.K		haruca.K		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	
					Hip & Leg 🍃		Beauty Conditioning 🍃		
					rico.m		rico.m		
					close				
					17:30 ~ 18:30				
Pre Basic 🍃									
haruca.K									
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	close	18:00 ~ 19:00
jump to burn			Waist 🍃	Hip & Leg 🍃	Body Balance				Hip & Leg 🍃
Ririka.M			haruca.K	rico.m	Miu.F				Ririka.M
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Beauty Conditioning 🍃	Pilates Barre	Release&Strength	Pre Basic 🍃	Body Balance					
Miu.F	Ririka.M	Ririka.M	haruca.K	Miu.F					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Pilates Barre	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Waist 🍃	Basic 🍃					
Ririka.M	Ririka.M	rico.m	Miu.F	Miu.F					

pilatesK ゆめタウン光の森		【 11/25 ~ 】 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 Punch	Back & Arm 🌿	Waist 🌿		
rico.m		Ririka.M	rico.m	Miu.F		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Waist 🌿		Basic 🌿	jump to burn	Basic 🌿		
haruca.K		Miu.F	Ririka.M	haruca.K		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
		Release&Strength	Hip & Leg 🌿	Hip Punch		
		Ririka.M	rico.m	Ririka.M		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Pilates Barre	Body Balance		
			Ririka.M	未定		
			close			
			17:30 ~ 18:30			
			Basic 🌿			
		rico.m				
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
		Body Balance	Basic 🌿	Waist 🌿		
Miu.F	haruca.K	haruca.K				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿				
Miu.F	rico.m	Miu.F				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pilates Workout	Waist 🌿	Pre Basic 🌿				
Ririka.M	haruca.K	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。