pilatesK　ゆめタウン光の森　【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/31　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		10:30 ～ 11:30 jump to burn Ririka.M	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 haruca.K	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 haruca.K	10:30 ～ 11:30 Hip Punch Ririka.M	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 haruca.K
		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 rico.m	12:30 ～ 13:30 Hip Punch Ririka.M		12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Miu.F	12:00 ～ 13:00 Release&Strength Ririka.M	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Miu.F
		13:30 ～ 14:30 Pilates Barre Ririka.M	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 haruca.K		13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 haruca.K	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 rico.m	14:30 ～ 15:30 Body Balance Miu.F
		15:00 ～ 16:00 Hip Punch Ririka.M	close		close	15:00 ～ 16:00 jump to burn Ririka.M	16:30 ～ 17:30 Pre Basic 🔰 haruca.K
		close				16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Ririka.M	close
		17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 rico.m				17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg 🔰 rico.m	
		close	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 rico.m	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 haruca.K	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 rico.m	close	
			19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 haruca.K	19:30 ～ 20:30 Pilates Workout Ririka.M	19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 Miu.F		
			21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 rico.m	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 haruca.K	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 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 Body Balance Miu.F	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Miu.F	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 rico.m	close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 rico.m	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Miu.F	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 rico.m	close
12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 rico.m	12:00 ～ 13:00 Hip Punch Ririka.M	12:30 ～ 13:30 Pilates Barre Ririka.M		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Ririka.M	12:00 ～ 13:00 Hip Punch Ririka.M	12:30 ～ 13:30 Pre Basic 🔰 Miu.F	
close	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Miu.F	close		13:30 ～ 14:30 jump to burn Ririka.M	13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning 🔰 Miu.F	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg 🔰 rico.m	
	close			close	15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Miu.F	16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 Miu.F	
					16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Miu.F	close	close
					17:30 ～ 18:30 Pilates Workout Ririka.M		
18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 haruca.K	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 rico.m	18:00 ～ 19:00 Body Balance Miu.F	18:00 ～ 19:00 Pilates Barre Ririka.M	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 rico.m	close	close	
19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 rico.m	19:30 ～ 20:30 jump to burn Ririka.M	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 haruca.K	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 rico.m	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Miu.F			
21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 haruca.K	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 rico.m	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 haruca.K	21:00 ～ 22:00 Hip Punch Ririka.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。

pilatesK　ゆめタウン光の森　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール

2026/10/31　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 Pre Basic 🔰 haruca.K	10:30 ～ 11:30 Body Balance rico.m	close	10:30 ～ 11:30 Pilates Workout Ririka.M	10:30 ～ 11:30 Body Balance rico.m	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 haruca.K		10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 haruca.K
12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 haruca.K	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 haruca.K		12:00 ～ 13:00 Release&Strength Ririka.M	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 haruca.K	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 rico.m		12:00 ～ 13:00 Hip Punch Ririka.M
13:30 ～ 14:30 Body Balance Miu.F	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 rico.m		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 haruca.K	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 rico.m	14:30 ～ 15:30 Waist 🔰 haruca.K		13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 haruca.K
close	close		close	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 rico.m 16:30 ～ 17:00 お試し見学会 haruca.K 17:30 ～ 18:30 Pre Basic 🔰 haruca.K	16:30 ～ 17:30 Beauty Conditioning 🔰 rico.m	close	close
18:00 ～ 19:00 jump to burn Ririka.M	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 haruca.K	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 rico.m	18:00 ～ 19:00 Body Balance Miu.F	close	close		18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Ririka.M
19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 Miu.F	19:30 ～ 20:30 Pilates Barre Ririka.M	19:30 ～ 20:30 Release&Strength Ririka.M	19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 haruca.K				19:30 ～ 20:30 Body Balance Miu.F
21:00 ～ 22:00 Pilates Barre Ririka.M	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Ririka.M	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 rico.m	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Miu.F	close			21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 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 Basic 🔰 rico.m	close	10:30 ～ 11:30 Hip Punch Ririka.M	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 rico.m	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Miu.F	close
12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 haruca.K		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Miu.F	12:00 ～ 13:00 jump to burn Ririka.M	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 haruca.K	
close		13:30 ～ 14:30 Release&Strength Ririka.M	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 rico.m	14:30 ～ 15:30 Hip Punch Ririka.M	
		close	15:00 ～ 16:00 Pilates Barre Ririka.M 16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Ririka.M 17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 rico.m	16:30 ～ 17:30 Body Balance rico.m	
18:00 ～ 19:00 Body Balance Miu.F	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 haruca.K	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 haruca.K	close	close	
19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Miu.F	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 rico.m	19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 Miu.F			
21:00 ～ 22:00 Pilates Workout Ririka.M	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 haruca.K	21:00 ～ 22:00 Pre Basic 🔰 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。