

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08				
水	木	金	土	日	月	火	水				
10:30 ~ 11:30 Waist Hirona.K	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic	10:30 ~ 11:30 Waist YUNA.S	close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	10:30 ~ 11:30 Back & Arm				
12:30 ~ 13:30 Pre Basic		未定	12:00 ~ 13:00 Back & Arm			12:00 ~ 13:00 Basic	未定	12:00 ~ 13:00 Pre Basic	12:30 ~ 13:30 Basic		
未定		未定	13:30 ~ 14:30 Basic			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg	未定	13:30 ~ 14:30 Waist	close		
close		YUNA.S	15:00 ~ 16:00 Pre Basic			未定	close	close		Hirona.K	
		close	close			17:30 ~ 18:30 Waist				close	close
		close	close			Hirona.K					
		close	close								
16:30 ~ 17:30 Waist Hirona.K		16:30 ~ 17:30 Waist Rei.U	16:30 ~ 17:30 Basic sayaka.K			close	close	close	16:30 ~ 17:30 Waist sayaka.K	16:30 ~ 17:30 Pre Basic	
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Camila.K		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Rei.U	18:00 ~ 19:00 Waist sayaka.K						18:00 ~ 19:00 Back & Arm sayaka.K	18:00 ~ 19:00 Basic YUNA.S	
19:30 ~ 20:30 Basic YUNA.S		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未定	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定						19:30 ~ 20:30 Basic Camila.K	19:30 ~ 20:30 Waist Hirona.K	

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16				
木	金	土	日	月	火	水	木				
close	10:30 ~ 11:30 Basic Rei.U	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 未定	close	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic	10:30 ~ 11:30 Basic sayaka.K	close				
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg	12:00 ~ 13:00 Back & Arm			12:00 ~ 13:00 Basic	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg					
	未定	未定			sayaka.K	未定					
	13:30 ~ 14:30 Waist Hirona.K	13:30 ~ 14:30 Waist sayaka.K			15:00 ~ 16:00 Basic sayaka.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm sayaka.K					
	close	close			close	close					
	close	close			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg	close					
	close	close			未定	close					
	16:30 ~ 17:30 Basic YUNA.S	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Nico.T			close	close		close	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Camila.K	16:30 ~ 17:30 Waist sayaka.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Camila.K
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 Basic sayaka.K							18:00 ~ 19:00 Basic YUNA.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Camila.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未定
	未定	未定							19:30 ~ 20:30 Waist YUNA.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未定	19:30 ~ 20:30 Waist Hirona.K
19:30 ~ 20:30 Pre Basic	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nico.T	未定	未定								

🟢：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 ヤオコー福生牛浜

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/12 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Back & Arm	Basic			Waist	Hip & Leg		Basic
未定	sayaka.K			YUNA.S	未定		sayaka.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Waist	Hip & Leg			Hip & Leg	Basic		Back & Arm
sayaka.K	Nico.T			Camila.K	YUNA.S		未定
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Basic	Back & Arm			Pre Basic	未定		Waist
sayaka.K	未定			未定	未定		Hirona.K
close	15:00 ~ 16:00			close	close		close
	Waist						
	sayaka.K						
	close						
	17:30 ~ 18:30						
	Back & Arm						
	未定						
16:30 ~ 17:30	close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Hip & Leg				Back & Arm	Basic	Pre Basic	Hip & Leg
未定				Camila.K	sayaka.K	未定	未定
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist				Basic	Pre Basic	Waist	Back & Arm
Hirona.K	sayaka.K	未定	YUNA.S	未定			
19:30 ~ 20:30	close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic				Hip & Leg	Waist	Back & Arm	Waist
sayaka.K				未定	Hirona.K	未定	sayaka.K

pilatesK ヤオコー福生牛浜

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31				
土	日	月	火	水	木	金				
10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30				
Waist			Basic	Waist		Back & Arm				
Hirona.K			Camila.K	Hirona.K		未定				
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				
Back & Arm			Waist	Hip & Leg		Waist				
未定			Hirona.K	Nico.T		Hirona.K				
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				
Basic			Back & Arm	未定		Basic				
sayaka.K			Camila.K	未定		sayaka.K				
15:00 ~ 16:00			close	close		close	close	close	close	
Back & Arm										
未定										
close										
17:30 ~ 18:30										
Waist										
Hirona.K										
close	close	close	close	close	close	close				
							16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
							Pre Basic	Basic	Back & Arm	Basic
							未定	sayaka.K	未定	Camila.K
							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	Back & Arm	Pre Basic	Hip & Leg							
未定	sayaka.K	未定	Nico.T							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Basic	Hip & Leg	Waist	Back & Arm							
Camila.K	未定	YUNA.S	未定							

👉 : 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。