

【 08/01 ～ 08/08 】 スケジュール

100

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic 🇯🇵			Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	
Miyuu.H			mia.k	Riri.O		mia.k	Natsuki.F	
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🇯🇵			Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	
Natsuki.F			Miyuu.H	mia.k		Natsuki.F	Miyuu.H	
14:30 ~ 15:30			close	close		close	close	14:30 ~ 15:30
Waist 🇯🇵								Basic 🇯🇵
Miyuu.H								mia.k
16:30 ~ 17:30								16:30 ~ 17:30
Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵							
Natsuki.F	Miyuu.H							
close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
			Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		
			Riri.O	Miyuu.H	Miyuu.H	Natsuki.F		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵		
			Miyuu.H	mia.k	Natsuki.F	Miyuu.H		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵					
Riri.O	Miyuu.H	mia.k	Miyuu.H					

【 08/09 ～ 08/16 】 スケジュール

08/09 日	08/10 月	08/11 火	08/12 水	08/13 木	08/14 金	08/15 土	08/16 日		
close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍷 Natsuki.F	10:30 ~ 11:30 Basic 🍷 mia.k	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍷 Miyuu.H	10:30 ~ 11:30 Basic 🍷 mia.k	close		
		12:30 ~ 13:30 Basic 🍷 mia.k	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍷 Natsuki.F		12:30 ~ 13:30 Basic 🍷 mia.k	12:30 ~ 13:30 Waist 🍷 Natsuki.F			
		14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🍷 Natsuki.F	close		close	14:30 ~ 15:30 Basic 🍷 mia.k			
		16:30 ~ 17:30 Basic 🍷 mia.k				16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍷 Natsuki.F			
		close				close		close	
									18:00 ~ 19:00 Waist 🍷 Miyuu.H
			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍷 Natsuki.F		19:30 ~ 20:30 Basic 🍷 mia.k				19:30 ~ 20:30 Waist 🍷 Miyuu.H
			21:00 ~ 22:00 Basic 🍷 Miyuu.H		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍷 Miyuu.H				21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍷 Natsuki.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。

- ・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週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 福山

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/08/01 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24							
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	close	close							
	Basic 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱									
	Natsuki.F	Miyuu.H		Miyuu.H	mia.k									
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30									
	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	Pre Basic 🌱									
	Yuka.k	mia.k		Miyuu.H	Natsuki.F									
	close	close		close	14:30 ~ 15:30									
					Waist 🌱									
					Natsuki.F									
					16:30 ~ 17:30									
					Basic 🌱									
					mia.k									
					close			close	close	close				
											18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
											Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Pre Basic 🌱
											mia.k	mia.k	Miyuu.H	Natsuki.F
											19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
											Waist 🌱	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱
Miyuu.H	Natsuki.F	Natsuki.F	mia.k											
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00											
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱											
mia.k	Natsuki.F	Miyuu.H	mia.k											

pilatesK 福山

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
Natsuki.F	Miyuu.H		mia.k	mia.k		
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Pre Basic 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
Natsuki.F	Miyuu.H		mia.k	Miyuu.H		
close	close		close	14:30 ~ 15:30		
				Pre Basic 🌱		
				Natsuki.F		
				16:30 ~ 17:30		
		Waist 🌱				
			Miyuu.H			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱			
Miyuu.H	Natsuki.F	Natsuki.F	Natsuki.F			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱			
Miyuu.H	mia.k	mia.k	Natsuki.F			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist 🌱	Basic 🌱	Pre Basic 🌱	Basic 🌱			
Natsuki.F	mia.k	Natsuki.F	mia.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。